psihologia

Dr. Daniel Dufour

# Tumulturile iubirii

## Efectele rănii de abandon asupra cuplului

philobia

Dr. Daniel Dufour

# TUMULTURILE IUBIRII

## EFECTELE RĂNII DE ABANDON ASUPRA CUPLULUI

Traducere din limba franceză de
Mihaela Cristea

philobia

# Le tumulte amoureux

## Les effets de la blessure d'abandon sur le couple

Dr. Daniel Dufour

Published originally in French (Canada) under the title:
*Le tumulte amoureux* © 2014, Les Éditions de L'Homme,
division du Groupe Sogides Inc. (Montreal, Québec, Canada)

# Tumulturile iubirii

## Efectele rănii de abandon asupra cuplului

Dr. Daniel Dufour

ISBN 978-606-9707-46-3

Romanian Translation © 2021 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

***Editor:*** **Bianca Biagini**
*Traducere:* Mihaela Cristea
*Corectură:* Oana Ţăranu
*DTP:* Gabriela Căpitănescu
*Copertă:* Cătălin Furtună

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României**
**DUFOUR, DR. DANIEL**
**Tumulturile iubirii: Efectele rănii de abandon asupra cuplului /**
Dr. Daniel Dufour; trad. din lb. franceză de Mihaela Cristea.
– Bucureşti: Philobia, 2021
ISBN 978-606-9707-46-3

I. Cristea, Mihaela (trad.)

159.9

# Cuprins

**Introducere** ..... 5

**Capitolul 1**
**Ce este rana de abandon?** ..... 9
Rana de abandon a lui Martine ..... 9
Efectele abandonului asupra bebelușului și copilului ..... 15
Ce este mintea? ..... 18
Cum funcționează mintea? ..... 27
La ce folosește neutralizarea minții? ..... 31
Care este rolul minții atunci când un copil suferă de o rană de abandon? ..... 38
Abordarea OGE ..... 40

**Capitolul 2**
**Mi-e teamă să nu rămân singur** ..... 45
Sébastien ..... 45
Julie ..... 61

**Capitolul 3**
**Teama de angajament într-o relație** ..... 71
Josette și Pierre ..... 71

**Capitolul 4**
**Dependența afectivă** ..... 85
Paule ..... 86

**Capitolul 5**
**Dorința de a plăcea şi de a fi iubit, cu orice preț** ..... 97
Jean ..... 97

**Capitolul 6**
**Teama de conflict** ..... 107
Pauline ..... 108

**Capitolul 7**
**Conflictul – cale de evoluție personală** ..... 117
Marie și Antoine ..... 117

**Capitolul 8**
**Descoperirea iubirii abia după despărțire** ..... 129
Philippe ..... 129

**Capitolul 9**
**Nașterea unui copil, declanșator al problemelor în cuplu** ..... 137
André ..... 137

**Capitolul 10**
**Dependența sexuală** ..... 147
Michel ..... 147

**Capitolul 11**
**Dorința de perfecțiune în relația de cuplu** ..... 157
Sophie ..... 157

**Capitolul 12**
**Iubirea, prin ochii abandonicului** ..... 163
Françoise ..... 163
Abandonicul trăiește o mare suferință ..... 180

**Concluzii** ..... 183

**Anexă – Exercițiu practic pentru calmarea minții** ..... 187

**Note și referințe** ..... 191

# Introducere

Viața de cuplu este o minunată aventură în care două persoane se aruncă, fie cu capul înainte, urmându-și intuiția sau dorințele, fie după o îndelungată și atentă cugetare. Deseori iubirea se află la originea acestei aventuri. Dar rutina care rezultă de aici este câteodată învăluită în probleme atât de importante, încât, uneori, unul dintre parteneri sau chiar amândoi își doresc să renunțe...

Fiecare cuplu este unic, așa cum sunt și oamenii care îl alcătuiesc. Așa se explică, poate, greutățile pe care le întâmpină persoanele care se lansează în aventura vieții în doi. Este motivul pentru care mi se pare iluzoriu să fac un tratat despre „cum" să conviețuiești bine într-un cuplu, la fel cum mi se pare total nepotrivit să propun rețete miraculoase pentru salvarea cuplurilor aflate în derivă sau, și mai mult, să ofer sfaturi, indiferent de natura lor.

Atunci, de ce să scriu o carte despre cupluri? Pur și simplu cu intenția de a împărtăși tot ceea ce pacienții mei m-au învățat despre vacarmul iubirii, în peste treizeci de ani de consultații. În timpul întâlnirilor pe care le-am avut (și pe care în continuare le am) cu ei, profitând de confidențialitatea care îi protejează, mi-au făcut numeroase destăinuiri în legătură cu dificultățile pe care

le-au trăit în viața lor de cuplu, dar și despre momentele de bucurie pe care le-au împărtășit. Din mărturiile lor, ies la suprafață unele puncte comune, lucru care ar putea părea tulburător, având în vedere cele declarate în paragraful precedent. Se întâmplă ca aceste puncte comune să fie purtătoare ale unui mesaj important pe care îl putem ignora sau trece sub tăcere; dacă persoana dornică să-și împartă viața cu o alta nu se iubește pe sine, îi va fi foarte greu, dacă nu chiar imposibil, să iubească pe altcineva.

Această constatare, care nu este foarte originală, îi sare în ochi celui care însoțește persoana afectată și se dovedește că este de o veridicitate implacabilă. Însă este ușor să enunți un adevăr; este mult mai greu să încerci să ajuți oamenii să-și rezolve problemele, cu atât mai mult cu cât aceștia nu sunt neapărat pregătiți să le conștientizeze, iar sarcina este lungă și anevoioasă.

Prin definiție, un cuplu este format din două persoane de sex opus sau de același sex, care sunt legate de un sentiment comun și, cel mai adesea, de un scop comun (cel puțin, la începutul relației): întemeierea unui cămin care să le placă și să-i mulțumească pe ambii parteneri. Fiecare vine în relație cu trăirile, experiențele, calitățile, punctele sale forte, dar aduce și creativitatea, spontaneitatea, entuziasmul, intuiția și cunoașterea sa înnăscută. Fiecare vine, de asemenea, cu un bagaj mai mult sau mai puțin încărcat cu experiențe care încă nu au fost asimilate, cu educația sa, cu principiile, convingerile și blocajele sale. Întreg ansamblul ar fi un motiv de descurajare inclusiv pentru cei mai binevoitori, dar iubirea care unește două ființe poate transcende toate acestea și face în așa fel încât nepotrivirile prezente în fiecare dintre noi să devină atuuri ale cuplului. Atâta vreme cât

tendința contrariilor este aceea de a se atrage, speranța de a vedea două persoane mergând împreună prin viață încă există.

Putem atrage totuși atenția asupra a ceva. Dacă unul dintre parteneri este conștient de piedicile care-i împiedică desăvârșirea personală, probabilitatea de a-l vedea evoluând este mare și, astfel, nu poate fi decât o garanție a succesului și a reușitei cuplului. Dar este necesar ca ambii parteneri să fie dornici să evolueze și să facă în așa fel încât să se simtă bine în pielea lor și astfel cuplul să poată profita de starea de bine. Multe perechi trec prin momente dificile și reușesc să le depășească datorită unei constante și foarte importante atitudini vigilente. Din nefericire, această atenție sau observare se adresează prea frecvent celuilalt și prea puțin propriei persoane, în numele unei credințe răspândite de educația noastră iudeo-creștină, potrivit căreia a iubi echivalează cu a-l iubi pe celălalt și a rămâne în umbră pentru el, a prefera să ai grijă de celălalt, mai degrabă decât de tine. Chiar această credință îi poate face pe unii să-și îngrădească personalitatea pentru a favoriza înflorirea cuplului. Contrar a ceea ce promite, acest mod de a acționa este favorabil apariției a numeroase probleme: negarea și lipsa respectului de sine duc adesea la eșecul cuplului sau, cel puțin, la un termen-limită. Este ceea ce putem constata în societatea în care trăim.

Există un bagaj cu care un număr foarte mare de persoane vine încă din fragedă copilărie, adesea fără ca măcar să fie conștiente de acesta, o rană provocată de sentimentul de a nu fi fost iubite așa cum și-ar fi dorit, copii fiind, de cei care se presupune că ar fi trebuit să o facă. Apărută chiar înainte de a începe aventura cuplului, această rană este datorată unei lipse de iubire. Copilul, apoi adolescentul a trăit cu ea, iar adultul o poartă, de asemenea, în profunzimile lui. Acesta abordează așadar viața de

cuplu cu convingerea intimă bazată pe ceea ce a trăit, că nu merită să fie iubit, fiindcă cei care trebuiau să o facă cu mulți ani în urmă au dat greș cu această sarcină, din motive neclare și necunoscute. Această convingere, ancorată în adâncul său de câteva decenii, antrenează multiple reacții inconștiente și automate, care pot provoca probleme importante în viața sa efectivă. Ele se vor răsfrânge asupra vieții de cuplu și o vor complica. Bagajul despre care vorbim aici este o **rană de abandon.**

În paginile care urmează, vom studia impactul pe care această rană îl are asupra unei persoane și vom vedea cum afectează viața de cuplu. Cititorul nu va trebui să deducă, din cazurile descrise că, de exemplu, dacă nu poate spune „nu", suferă obligatoriu de o rană de abandon. Din contră, l-aș încuraja din suflet să-și pună întrebări în legătură cu dificultatea de a spune „nu" și să meargă la rădăcina problemei, pentru a putea găsi răspuns la toate întrebările care îl frământă.

# Capitolul 1

## Ce este rana de abandon?

Povestea prezentată în paginile următoare ilustrează efectele devastatoare pe care rana de abandon le poate avea asupra unei persoane și asupra vieții sale sentimentale.

### Rana de abandon a lui Martine

Martine are cincizeci de ani. De câteva luni, s-a despărțit de soțul ei, cu care are un fiu de opt ani. Ea nu și-a cunoscut tatăl, dar a fost adoptată de bărbatul cu care mama ei s-a căsătorit atunci când era însărcinată. Mama refuză cu încăpățânare să-i ofere orice fel de informație despre omul cu care a conceput-o, pentru ca ea să-și poată găsi tatăl. Martine a aflat că a fost adoptată foarte târziu. Adolescentă, își întreba mama despre venirea sa pe lume, deoarece intuia (și știa) că nu aparținea aceleiași familii căreia îi aparțineau fratele și sora sa. Simțea că este total diferită, dar fără să înțeleagă de ce. În acest context, mama și tatăl său au pus-o la curent cu ceea ce s-a întâmplat și cu faptul că, într-un fel, a fost „adoptată".

Martine a simțit întotdeauna iubire din partea tatălui său și distanță din partea mamei, amestecată cu o oarecare duritate.

Cu toate acestea, ea apreciază că nu a fost abandonată, fiindcă a fost înconjurată de apropiați încă de la naștere și a primit din partea părinților o educație bună și multă iubire. Este cea mai mare dintre copii și are o relație bună cu sora și cu fratele ei, chiar dacă legătura cu acesta din urmă nu este una solidă, el alegând să se îndepărteze de familie.

După ce a petrecut o tinerețe fără probleme și a făcut studii universitare, Martine se îndrăgostește de un bărbat tânăr și trăiește împreună cu el, fără să vrea să se căsătorească însă, lucru care este împotriva educației sale burgheze. Au împreună doi copii, apoi se despart, deoarece, spune ea: „Eram tineri și mai mult buni prieteni, decât două persoane care doresc să-și construiască un viitor." Pe ocolite, în urma unei conversații, ea adaugă că întâlnise un bărbat mult mai matur de care se îndrăgostise și că această întâlnire o făcuse să-și dea seama ce anume îi lipsea în relația de cuplu: un angajament adevărat, ca să construiască o viață comună în doi. Despărțirea este depășită cu bine și legăturile cu fostul partener persistă în ciuda faptului că ea își asumă educația copiilor lor, în mare parte, inclusiv pe plan financiar.

După o perioadă solitară din punct de vedere afectiv, Martine întâlnește un bărbat de care se îndrăgostește până peste cap și pleacă din țară pentru a fi împreună, ceea ce îi creează probleme în privința custodiei copiilor. Câteva luni mai târziu, atunci când acest bărbat vrea să o ia de soție, ea îl părăsește, fiindcă realizează că „iubirea pe care i-o poartă nu se ridică la înălțimea propunerii lui"

La scurt timp după aceea, ea întâlnește un bărbat singur, fiu unic, care o curtează frenetic și care o convinge să-l ia de soț și să aibă împreună un copil. Doar peste câțiva ani, va realiza că dorința de a avea un alt copil nu era a sa, dar fiindcă îl iubea pe

acest bărbat, a cedat năzuinței sale. Au un fiu și, din acel moment, soțul său devine distant. La început, Martine pune asta pe seama schimbărilor pe care le atrage venirea pe lume a unui copil, însă, cu trecerea timpului, își dă seama că soțul său o ține la distanță nu doar fizic, ci și psihic. De fapt, ea își petrece vacanțele singură cu copiii. În plus, soțul său este de cele mai multe ori absent sau în călătorii, deși meseria lui nu necesită neapărat atâtea deplasări. Își petrece mai tot timpul cu fiul său sau cu copiii lui care studiază în străinătate și are o meserie solicitantă, care îi ocupă mult timp și îi provoacă mult stres.

Criticile soțului în ceea ce o privește devin o rutină zilnică: o agasează din ce în ce mai mult și nu admite să nu fie prezentă în puținele momente pe care el le acordă familiei. Martine susține confuză că „ceva nu mai funcționează între ei și că atitudinea soțului său este cu adevărat detestabilă". În cercul de prieteni, el o prezintă drept o persoană dezechilibrată, chiar exagerând în acest sens. Consecința: Martine începe să se izoleze și se refugiază și mai mult în muncă. Se agață totuși de viață pentru că nu vrea să rămână singură. Într-adevăr, îi este frică să trăiască cu fiul său în alt oraș decât cel natal, într-o țară străină neprimitoare și într-un mediu foarte închis.

Această situație durează mai mult de trei ani, fără ca relația dintre Martine și soțul ei să se amelioreze. Într-o zi, Martine descoperă că acesta are o relație de câteva luni cu o femeie mai tânără. La început, neagă că o înșală, apoi trece la mărturisiri, atribuindu-i responsabilitatea pentru această relație. Este momentul în care despărțirea fizică devine reală și Martine trebuie să trăiască singură cu fiul său, care își petrece, în mod regulat, timp cu tatăl. Pierde în greutate foarte mult, devine și mai activă din punct de vedere profesional, iar medicul său o trece pe antidepresive.

Inițiază o procedură de divorț căreia soțul său i se opune încă de la început. După aceea, o învinovățește de eșecul vieții lor de cuplu. Martine începe să-și dea seama că a trăit alături de un pervers narcisic, dar admite cu greu acest lucru. Se gândește că nu valorează nimic și că în relațiile sale cu bărbații trece prin situații extrem de dificile. Își pune sub semnul întrebării capacitatea de a iubi și de a fi iubită. (Această reacție este foarte frecventă în cazul victimelor unui pervers narcisic. În realitate, este înzestrat cu aptitudini înnăscute pentru a-l face pe celălalt să creadă că este cel care are o problemă și că este chiar problema în sine, când, de fapt, el este cauza acesteia.)

Martine nu reușește să accepte că s-a îndrăgostit de un bărbat atât de rău și distructiv cum este soțul său. Trăiește o adevărată criză din cauza faptului că a mințit-o și i-a ascuns legătura cu cealaltă femeie. Se simte trădată, bineînțeles, și întinată, de asemenea, de felul său de a fi în ceea ce o privește. Are impresia că este abandonată „cu atât mai mult cu cât, de data asta, spre deosebire de trecut, ea a vrut să meargă până la capăt, chiar dacă relația era nesatisfăcătoare, și să nu-și părăsească partenerul, așa cum făcuse până în prezent". Cu toate acestea, ea nu împinge prea departe introspecția, pentru că nu are nici timp și nici o dorință reală și profundă de a o face.

Martine nu exprimă nicio emoție, cu excepția puținelor ocazii în care simte tristețe pe care o manifestă prin câteva lacrimi, „deoarece în viață trebuie să știi să fii puternic". Rezistă din punct de vedere fizic, deși este foarte obosită și stresată, apelând la antidepresive. Funcționează bine atât la serviciu (desigur, cu momente de crize de furie, scuzate de cei din anturajul profesional, care le atribuie faptului că provine dintr-o țară în care oamenii sunt foarte expresivi!), cât și în viața socială și de familie.

În paralel, relațiile cu mama ei sunt tot mai tensionate, deoarece aceasta refuză să-i spună ce știe despre tatăl său biologic.

Această situație durează aproximativ doi ani. Cu puțin înaintea aniversării a cincizeci de ani, Martine întâlnește un bărbat cu zece ani mai în vârstă decât ea. Este despărțit de partenera lui de câțiva ani și recunoaște că și-a trăit bine perioada de celibatar, spunându-i că-și dorește foarte mult să nu mai treacă de la o relație la alta, ca până în prezent. Întâlnirea lor este intensă, iar atracția este reciprocă. Martine începe o relație cu el, dorindu-și totodată să fie cât mai frecvent în compania lui, dar și să fugă de ea, „de teamă să nu se atașeze prea mult de un bărbat nestatornic". Nu se abandonează însă decât foarte puțin și controlează relația. Ceea ce înseamnă că ea oscilează între momente în care se lasă purtată de val și altele, în care îi reproșează totul prietenului ei. Este conștientă de incoerența aparentă a comportamentului său, dar nu se poate controla. Dorește să iasă împreună la un restaurant și în alte spații publice, dar nu vrea ca soțul ei să afle și astfel să se complice și mai mult procedura de divorț care deja trenează de ceva vreme.

Din punct de vedere sexual, Martine bate în retragere, solicitând din partea bărbatului cu care se întâlnește o înțelegere perfectă pe acest plan. Îi spune că nu este geloasă și că poate să aibă și alte relații amicale, dar reacționează puternic de îndată ce el ia cina cu o prietenă. După ce a arătat mai multă dezinvoltură în momentele lor intime, comportament benefic amândurora, care le-a consolidat relația, ea devine tranșantă, rece și distantă, invocând tot felul de motive. Pe scurt, face doi pași înainte și trei înapoi. Martine îi reproșează astfel prietenului ei că nu-i împărtășește sentimentele și, după ce și-a declarat iubirea, susține con-

trariul, ducând acest duș rece spre perfecțiune. Relația continuă însă și se consolidează chiar, deoarece prietenul său înțelege că se află lângă o persoană care suferă din cauza unui abandon pe care l-a trăit în copilărie și care, după aceea, a fost victima unui bărbat narcisist. O iartă pe Martine pentru atitudinea de refuz îndârjit, pe care el o suportă și bine și rău în același timp.

Martine se hrănește necorespunzător și neregulat, refuzând să accepte că acest comportament alimentar o duce spre anorexie. Suferă de crize violente de anxietate și neliniște și de constipație severă. Înțelege că, prin aceste semne importante, corpul său vrea să-i spună ceva, dar nu ia nicio măsură pentru a remedia situația. Acest aspect declanșează tensiuni în relația cu partenerul său, care începe să-și piardă răbdarea. Martine este conștientă că modul în care acționează este uneori incoerent, însă este convinsă că nu poate face nimic în legătură cu asta și că „oricum, fiind o femeie de cincizeci de ani, liberă și independentă, are dreptul să fie cine este și să se comporte astfel"

Martine recunoaște în același timp că, dacă va continua pe această cale, prietenul său o va părăsi sau o va neglija. Prin urmare, nu trebuie, mai ales, să se atașeze de el, „cu atât mai mult cu cât nu este divorțat, ci doar despărțit". Argumentul a fost respins, el explicându-i deja care este motivul pentru care nu a divorțat și că relația cu soția lui era strict amicală. Pentru Martine însă această alegere este o dovadă a faptului că nu și-a rezolvat problemele din trecut. O astfel de situație îi oferă un motiv „obiectiv" ca să se manifeste liber în relație. Ce simte ea? O oarecare enervare, dar în mod sigur, nu tristețe, nici furie. Ea consideră că atitudinea pe care o are este cea bună și că, acționând astfel, se asigură că nu mai suferă în cazul în care relația s-ar termina.

Câteva luni mai târziu, atunci când divorțul său este în sfârșit încheiat, realizează că „nu-l iubește pe bărbatul cu care are o relație de doi ani" și îl anunță că se va despărți de el, fără nicio altă explicație! Prietenul ei este surprins de brutalitatea veștii, dar după ce a încercat în zadar să vorbească cu Martine, care refuză categoric orice discuție, ia decizia de a accepta această ruptură și de a nu-i mai da niciun semn de viață. Ea este bulversată și, în timpul unei discuții telefonice, îi reproșează că nu s-a străduit suficient să o păstreze lângă el, „ceea ce reprezintă dovada că nu a iubit-o niciodată cu adevărat"...

Martine hotărăște să se dedice fiului și carierei, deoarece „asta o face fericită, pe când o relație de iubire nu-i poate aduce decât suferință"! Nu exprimă nicio emoție, orice sentiment fiind oricum mascat de antidepresivele pe care continuă să le ia, se afundă și mai mult în muncă și în educația fiului și a celorlalți doi copii ai săi. Continuă să manifeste crize deosebite de anxietate și neliniște, ba chiar și pierderi de memorie, cauzate de oboseală, potrivit spuselor sale, uitând complet să mănânce și suferind regulat de constipație severă.

Martine nu a dorit să avanseze într-un demers care ar fi putut să-i aducă liniște și să o vindece de această rană. Este alegerea ei, iar noi trebuie să o respectăm.

## Efectele abandonului asupra bebelușului și copilului

Martine este un foarte bun exemplu de persoană care suferă de abandonită[1]. Acest termen este un neologism care desemnează simultan sentimentul de abandon și tulburările fizice și psihi-

ce, multiple și diverse, resimțite de cel care suferă de abandon, refuz, neacceptare, excludere.

Martine a fost abandonată de tatăl ei încă dinainte ca ea să se nască. Această excludere a fost întărită prin faptul că mama sa, provenită dintr-un mediu foarte conservator, a fost constrânsă să se căsătorească cu un alt bărbat pentru a scăpa de rușinea de a fi rămas însărcinată în afara căsătoriei. De unde și distanța afectivă, ca să nu spunem refuzul, repulsia mamei sale față de ea.

Martine a simțit totul în pântecele mamei sale, deoarece un făt are capacitatea, foarte repede după momentul conceperii, să simtă iubirea sau lipsa ei. Ce emoție poate percepe un copil care nu se simte binevenit, dacă nu o profundă și violentă furie? Ce poate face în legătură cu asta? I se transmite mesajul că ea, ca persoană, nu poate fi iubită. Desigur, tatăl „adoptiv" al lui Martine a iubit-o, nu numai pe mamă, ci și pe fiică, ceea ce, în mod sigur a permis o dezvoltare mai armonioasă a acesteia din urmă. Însă acest lucru nu poate șterge lipsa flagrantă de iubire simțită de Martine, care nu a avut de ales și a trebuit să sufere ceea ce i-a fost impus de părintele său și de mamă.

Nu suntem pe cale să judecăm în niciun fel. Fiecare ființă umană are dreptul să trăiască ceea ce decide să trăiască și are motive bune (sau rele) de invocat ca să își justifice alegerile, dar tăria constă în a recunoaște că, pentru un copil – fiindcă despre el este vorba, nu despre părinții săi! – consecințele sunt uneori brutale și violente. Cu atât mai mult cu cât un făt nu poate face nimic și nici nu se poate apăra... Ca să supraviețuiască, trebuie să dezvolte un mod de a se proteja. Folosirea cuvântului „supraviețuire" nu este exagerată, deoarece, așa cum a fost demonstrat, un număr mult mai mare de copii nedoriți decât de copii cu ade-

vărat doriți mor în prima lună de viață.[2] Acest fapt dezvăluie forța mesajului perceput de făt, care poate decide să rămână sau să părăsească această lume.

În ceea ce-l privește pe copil, problema va avea un impact deosebit, deoarece el nu poate trăi fără ajutorul adulților și este în întregime dependent de cei care și-au luat responsabilitatea de a-l concepe și, după aceea, de a-i permite să vadă lumina zilei. Se presupune că ei îl ajută să crească și să devină adult în cel mai bun mod posibil. Care este hrana esențială pentru asta? Sânul mamei? Biberonul cu laptele X sau Y? Nu! Iubirea este alimentul vital și principal care îi permite unui copil să crească armonios. Or, primul mesaj primit de un copil nedorit este *lipsa iubirii*, care se traduce foarte adesea printr-un abandon afectiv, nu fizic.

Acest punct este capital: persoanele care suferă de abandonită nu sunt numai cele care au fost abandonate fizic de părinții lor, ci și cele care nu se simt iubite pentru cine sunt cu adevărat. Aici, din nou, nu adultul este cel care apreciază dacă și-a iubit sau nu copilul, ci acesta din urmă decide, pe baza a ceea ce a trăit și a simțit, care este adevărul *său*. Evident, copilul simte lucrurile în mod diferit față de adult, ceea ce poate antrena discrepanțe semnificative în legătură cu percepția și concluziile care rezultă de aici. Un astfel de adult va estima că și-a iubit într-un mod frumos copilul, insuflându-i anumite valori esențiale, după părerea sa, iar copilul va percepe acest lucru ca dovadă a unei educații fără iubire. Ar putea deduce inclusiv că scopul părintelui a fost de a face din el o ființă înzestrată cu valori deosebite. Neresimțind iubire pe parcursul acestei educații, copilul a primit, de fapt, un singur mesaj: nu te iubesc pentru cine EȘTI, ci doar pentru ceea ce trebuie să reușești să dobândești sau să

devii. Această interpretare diferită a aceleiași realități poate, în timp, să ducă la o confruntare între adultul-părinte și viitorul adult-copil. Între timp, copilul va suferi de abandonită, va dezvolta și va pune în practică strategii de supraviețuire.

Mai multe studii și cercetări au demonstrat că maltratarea suferită de un copil îl poate conduce spre apariția unor tulburări importante, odată devenit adult.[3] Stresul generat de abuzurile trăite în copilărie induce o modificare epigenetică a genei care reglează receptorii pentru glucocorticoizi (NR3C1), numită de oamenii de știință metilare genică, ce acționează asupra axului hipotalamic-hipofizo-suprarenalian (HHS). Acest ax intervine în procesul de răspuns la un stimul extern sau intern și, atunci când este alterat, perturbă gestionarea stresului la vârsta adultă și poate atrage dezvoltarea psihopatologiilor. În plus, atunci când maltratările sunt aplicate în mod repetat în timpul copilăriei, mecanismele de reglare a stresului cerebral pot fi modificate timp îndelungat. Constatăm astfel că urmările abandonului, care este o brutalizare, o maltratare, prin excelență, nu sunt nesemnificative și se pot traduce, la vârsta adultă, prin afecțiuni grave.

În aceste condiții, ce strategie de supraviețuire poate adopta un copil care face față unui abandon sau unei excluderi? Acesta are toate avantajele să-și creeze și să-și folosească mintea.

## Ce este mintea?

Există multe întrebuințări ale acestui cuvânt. Iată definiția pe care o vom utiliza.

Mintea, pe care, de asemenea, o putem numi ego, se aseamănă uneori cu „bicicleta mică" pe care se pare că o avem în cap,

sau chiar cu hamsterul care se învârte pe roata sa. Ea este cea care ne separă:

- De momentul prezent. Ne proiectează în viitor, cu șuvoiul său de neliniște, frici, anxietate, panică, de pierdere a încrederii în sine și tot felul de fobii. Ne ține, de asemenea, în trecut; dezvoltăm atunci regrete, remușcări și sentimente de vinovăție.
- De recunoștință, de capacitatea de a simți și a ne exprima emoțiile: bucurie, tristețe și furie;
- De cunoașterea noastră înnăscută, de creativitatea și de nucleul nostru fundamental, adică de persoana care suntem.

De asemenea, mintea este cea care, separându-ne de noi înșine, ne taie legăturile cu ceilalți și cu lumea care ne înconjoară. Astfel, ne conduce spre excludere, spre stagnare, intoleranță, izolare și rasism, de exemplu. Aceeași minte ne atrage în atitudini de putere care presupun controlarea celuilalt sau ne fac să ne simțim superiori sau inferiori. Tot ea este cea care ne croiește drumul spre uitarea de sine și spre manifestarea noastră în raport cu celălalt, cu normele sau cu societatea. Egoul nostru ne împinge să ne străduim pentru a ne umple zilele cu „trebuie" și „nu este suficient", știind că la sfârșitul acestora vom fi îndeplinit o mulțime de lucruri, cu excepția celor pe care ne-am fi dorit cu adevărat să le facem!

Și tot mintea noastră este cea care ne desparte de universul în care ne ducem existența: încearcă să ne facă să credem (și reușește cu brio!) că suntem diferiți, superiori lumii vegetale și animale, că creierul nostru face din noi ființe care nu se pot integra în mediul înconjurător fără să-l conducă. Mintea este închisoarea pe care ne-am construit-o singuri și în care ne închidem noi înși-

ne, atât pe plan fizic, dar și psihic. Pentru ea, viața este un pericol permanent, la fel ca mișcarea, noutatea, entuziasmul și spontaneitatea. Este cea care împiedică schimbarea, fluiditatea, și care face tot posibilul pentru a ne bloca și a ne ține în atitudini și moduri de acțiune repetitive și distructive. Din cauza ei, avem tendința de a face mereu aceleași greșeli și de a avea aceleași eșecuri, fără a reuși să învățăm din ele lecțiile care ne-ar permite să evoluăm. Aceeași minte iubește stagnarea, chiar regresul, și ne hrănește incapacitatea de a acționa. Este regina supraviețuirii, pe care o ridică la rang de artă de a trăi! În același timp, ne proiectează aceleași plictisitoare și repetitive teorii despre ce trebuie și ce nu trebuie să facem, despre ce este bine și ce este rău. Ne supune rațiunii pentru a ne regăsi în normele definite de alții, făcând din noi niște pitici, când noi suntem exact contrariul! Egoul, sau mintea, este *lipsa iubirii, ne-iubirea,* prin excelență.

Este necesar să facem deosebirea dintre mintea noastră, așa cum am definit-o, și creierul nostru, organ esențial, care ne permite să reflectăm și să elaborăm planuri. El este cel care, dotat cu o memorie deosebită, ne poate ajuta să stocăm experiențe ale vieții și le retrăim atunci când vrem.

Din nefericire, o bună parte din oamenii de știință care au aderat la curentul materialist ce a dominat sfârșitul de secol al XX-lea considera creierul drept locul unde se află tot ceea ce însuflețește ființa umană. Toate mijloacele gigantice și cercetările puse la dispoziția anumitor oameni de știință au avut ca rezultat aceeași constatare: complexitatea sa este infinită și se conturează din ce în ce mai mult convingerea că ceea ce noi credeam că este un organ independent și conducător nu este altceva decât o iluzie și că realitatea este foarte diferită! Creierul nostru este un organ minunat și foarte puternic, cu condiția să fie în slujba noastră și noi să-l

putem folosi așa cum folosim alte părți fizice ale corpului. Desigur, este important, dar nu el este cel care ne face ***să trăim***, în adevăratul sens al cuvântului. În ceea ce privește mintea, nici ea nu ne face să trăim: ne împiedică să ne bucurăm de viață cu tot potențialul de care dispunem, ne limitează și ne antrenează în credințe conform cărora „a face" este mai bun decât „a fi".

Care sunt consecințele prezenței mentalului în viața noastră? Răspunsul este cât se poate de simplu: stresul, așa cum este definit de Hans Selye, la începutul secolului al XX-lea, reprezintă un răspuns nespecific al organismului la orice stimulare a corpului, pozitivă sau negativă, externă sau internă.

Primul simptom pe care îl simțim atunci când egoul nostru este prezent este o tensiune. Traducerea sa fizică ar putea fi o contracție musculară involuntară la nivelul umerilor sau altundeva în corp, un nod în gât, în stomac, transpirații reci sau o accelerare a pulsului. Toate aceste semne sunt perfect definite de medicină și sunt consecința intrării în acțiune a axului HHS, care constituie răspunsul automat al corpului nostru la o stimulare (pozitivă sau negativă). Acest ax va declanșa secretarea de hormoni la nivelul glandelor suprarenale care vor atrage, pe de o parte, accelerarea pulsului, creșterea tensiunii arteriale, contractarea mușchilor, mobilizarea zahărului din corp, pentru a hrăni cu prioritate creierul și, pe de altă parte, un consum mai mare de magneziu și de zinc, dar și activarea crescută a unor funcții renale. Deoarece acest sistem consumă multă energie și este automat și prioritar (fiind un sistem de supraviețuire), lasă puțin loc altui sistem foarte important, al cărui rol este îndeosebi acela de a face față agresiunilor cauzate de virusuri, bacterii și celule anormale: sistemul nostru imunitar.

În consecință, atâta vreme cât axul HHS este activ, sistemul nostru imunitar este slăbit, paralizat chiar. Corpul nostru, fiind

foarte bine construit, manifestă o schimbare totală din momentul în care stimulii externi sau interni dispar sau se află sub control. În acest caz, totul revine la normal: putem constata o relaxare fizică și psihică, rezultată din încetarea acțiunii axului HHS, care se traduce prin relaxare musculară, revenirea la normal a pulsului și a tensiunii și reluarea activității normale a sistemului imunitar.

Ființa umană este dotată cu o extraordinară capacitate de a face față stimulilor externi sau interni foarte puternici și poate reacționa într-un mod perfect adaptat unor situații numeroase și diferite sau nivelurilor ridicate de stres. Dacă sistemul HHS este activ fără întrerupere o perioadă lungă de timp, atrage după sine apariția mai multor dereglări fizice și psihice: oboseală, tulburări de somn, fie cu dificultăți de adormire (hiperactivitate cerebrală), fie treziri multiple, probleme de concentrare și de memorie, o iritabilitate și o vulnerabilitate mai accentuate decât în mod normal, o scădere a libidoului, căderea părului și unghii fragile, de exemplu. Mai pot apărea, de asemenea, diabet zaharat de tip 2 și hipertensiune arterială. Din cauza ineficienței sistemului imunitar, pot apărea, prin urmare, diverse boli, de la o simplă răceală, la afecțiuni mult mai grave.

Efectele negative ale stresului nu sunt datorate factorilor de stres, ci faptului că nu-i acordăm nicio pauză corpului. Să luăm exemplul unei persoane expuse unui stimul exterior precum frigul. Dacă poate sta într-o încăpere cu temperatură moderată care să alterneze cu temperaturi scăzute, nu va exista nicio repercusiune asupra stării de sănătate. Același lucru este valabil și în cazul unei persoane expuse unui stimul intern, cum ar fi, de exemplu, o emoție. Dacă ea reușește să exprime emoția, pauza necesară pentru a menține un bun echilibru fizic și psihic va fi

salvatoare. Dacă însă păstrează în ea această emoție, tensiunea care ia naștere din activarea sistemului HHS riscă să producă efecte negative, atât psihice cât și fizice. În acest fel, un număr mare de persoane suferă de maladii recurente, fiindcă nu-și dau voie să-și trăiască propriile emoții. Începând cu momentul în care reușesc să o facă, sistemul imunitar se pune în funcțiune din nou și vindecarea poate surveni foarte curând.

Să luăm un exemplu. Joseph suferă de sinuzită și vine la consultație. Îl întreb ce s-a întâmplat în viața lui cu câteva ore înainte ca aceasta să se manifeste. Îmi spune că, teoretic, nu s-a întâmplat nimic grav. După ce s-a gândit un moment, îmi destăinuie că, cu trei ore înainte să-și simtă sinusurile încărcate, a avut o discuție cu soția pe seama unei cheltuieli pe care ea a făcut-o. Îl întreb ce a făcut cu emoția legată de acest eveniment. Îmi mărturisește că furia pe care a simțit-o este încă prezentă și că nu a exprimat-o, cu toate că i-a spus soției sale că era foarte iritat și că l-a dezamăgit.

Povestindu-mi acest episod, Joseph își dă seama că este încă foarte iritat, deși i-a împărtășit soției sale ceea ce simțea. Îi propun să se întoarcă acasă și să încerce să-și exprime furia nu în fața soției sale, ci singur, pentru a se simți mai bine. Din precauție, îi prescriu antibioticul folosit în mod normal pentru a „vindeca" această patologie, recomandându-i să nu-l administreze dacă nu reușește să exteriorizeze ceea ce simte. Revenind acasă, după ce și-a cumpărat antibioticul de la farmacia din cartier, Joseph a reușit să-și exprime furia, vorbind cu voce tare, singur în mașină. Îmi telefonează după aceea și îmi spune că, la câteva minute după ce a exteriorizat ceea ce simțea, sinusurile i s-au desfundat. Câteva ore mai târziu, era vindecat de sinuzită.

Această poveste nu are nicio legătură cu magia și este ceva frecvent în cazul pacienților pe care îi ghidez de mai bine de

treizeci de ani. Vindecarea lui Joseph se poate explica foarte simplu: tensiunea născută din reprimarea furiei a activat axul HHS și sistemul imunitar a devenit vulnerabil. Bacteriile cu care trăim în echilibru atunci când corpul nostru nu este tensionat și-au făcut treaba și Joseph s-a îmbolnăvit. Starea sa ar fi necesitat un tratament, dar exista riscul unei recidive în momentul încetării acestuia, deoarece cauza adevărată a bolii nu ar fi fost tratată. În realitate, furia neexprimată ar fi provocat în continuare tensiune și, prin urmare, activarea axului HHS și epuizarea sistemului imunitar. În afară de consecințele suferite din cauza efectelor secundare ale antibioticului, corpul lui Joseph ar fi continuat să fie fragilizat de emoția blocată. Exprimându-și furia, Joseph și-a oferit pauza necesară pentru ca sistemul său imunitar să-și poată relua activitatea și să-i ajute corpul să elimine bacteria care îi inflamase sinusurile. Joseph s-a putut destinde și discuta cu soția sa cu mult mai multă amabilitate, în comparație cu discuția pe care o avuseseră nu demult. O persoană se poate vindeca deci de o sinuzită, într-un mod foarte rapid, fără a avea obligatoriu nevoie de medicamente care nu fac decât să amelioreze simptomele, dar care nu tratează cauza! Este valabil pentru toate bolile, dar vom vorbi despre acest subiect în capitolele următoare, prin intermediul altor exemple.

Să revenim la minte și la prezența ei în noi. La început, ea dă naștere unei tensiuni în corpul nostru fizic. Ce simțim atunci când ne proiectăm în viitor? O tensiune pe care o numim în diverse feluri, în funcție de intensitate: neliniște, teamă, anxietate, panică sau fobie. Lipsa încrederii în sine apare, de asemenea, dintr-o tensiune cauzată de acest gen de proiecție. Într-adevăr, atunci când ne gândim că nu vom reuși să facem un lucru, evident ne aflăm în viitor, în afara momentului prezent. Ce simțim

atunci când trăim în trecut? O tensiune pe care o numim, în funcție de intensitate, regret, remușcare, vină. Ce simțim atunci când blocăm în noi o bucurie, o tristețe sau o supărare? O tensiune. Același lucru este valabil și în situația în care respingem ceea ce vrea să ne spună intuiția sau cunoașterea noastră înnăscută. Mintea se află la originea tuturor acestor tensiuni. Trebuie așadar să-i limităm puterea de vătămare din viața noastră de zi cu zi. Dar înainte de a vedea cum reușește să facă asta, să încercăm să înțelegem de unde vine și cum funcționează.

Mintea noastră nu este prezentă încă de la naștere. Într-adevăr, un nou-născut sau un bebeluș nu știe ce este viitorul și nici trecutul. El nu trăiește decât în momentul prezent. Dar, în urma educației pe care o primim, apar în viața noastră noțiunile de trecut și viitor. Aceasta poate surveni atunci când copilul simte teamă față de părinții săi, de exemplu, ba mai mult, atunci când i se oferă o recompensă azi pentru că a fost înțelept ieri.

Așa se întâmplă și în cazul emoțiilor. Un copil mic ancorat în prezent le trăiește în mod natural. Ce face atunci când vrea să râdă? Râde. Ce face atunci când este trist? Plânge. Ce face atunci când este enervat sau furios? Țipă. Nimeni nu îl învață să se comporte în acest fel; o face natural și nu-și pune niciun fel de întrebare. El își trăiește emoțiile în momentul prezent, le eliberează imediat și trece rapid de la una la alta, ceea ce îl surprinde adesea pe adult. Să ne amintim că toți am fost copii și că toți am știut să ne exprimăm imediat, pe loc, tot ce simțeam. Dar, odată cu educația și convoiul său de recomandări și clișee, a fost posibilă crearea unui tipar de gândire: nu este bine să fii furios; plânsul este doar pentru persoanele slabe; bucuria este o emoție bună, cu condiția să rămână discretă și tot așa.

Toată educația pe care o primește un copil tinde să clasifice emoțiile. Există emoția bună și pozitivă: bucuria. Există cele care

nu sunt bune și, în consecință, sunt negative: furia și tristețea. Astfel, este bine să râzi puțin, dar să nu fie prea ostentativ și este greșit să plângi sau să țipi. În acest fel se conturează și capătă importanță modul de a gândi, pe măsură ce educația supune copilul unui model, pentru a face din el un adolescent acceptabil și acceptat de societatea care își dictează normele și regulile. Furia devine dușmanul, când, în realitate, acesta este modul de a gândi. Tristețea devine o emoție neplăcută, în timp ce blocarea sa de către minte este cea care creează disconfort fizic sau psihic.

Psihiatria a acaparat toate acestea cu scopul de a determina ce se „încadrează în norme" și ce nu. Astfel, copiii reactivi și zgomotoși într-un mediu de viață dificil sunt definiți ca niște copii hiperactivi care trebuie să fie tratați cu un medicament, descoperit chiar înainte de tulburarea pe care se presupune că ar trebui s-o trateze. De asemenea, în acest fel, o persoană timidă a devenit un bolnav suferind de psihoză socială, care trebuie să fie tratat cu antidepresive pentru a fi vindecat. Biblia tulburărilor psihiatrice, faimosul DSM-V[4], a reușit să facă din orice emoție trăită anormal o boală psihică!

Societățile noastre au decis care emoții sunt acceptabile și care nu sunt, dar nu au luat în considerare ce se întâmplă cu ființa umană care, în numele acestei normalități care nu are nicio legătură cu natura sa profundă, blochează furia, tristețea și bucuria în sine. Așa cum am demonstrat, un asemenea blocaj provoacă o tensiune generatoare de dureri fizice și psihice importante, a căror îngrijire costă sume astronomice. În plus, atunci când explodează, furia blocată se exteriorizează printr-o criză de înverșunare, care nu are nimic în comun cu o simplă furie. Acest gen de criză este distructivă pentru persoana însăși, dar și pentru societate. Nu trebuie decât să se constate violența care

domnește în locurile publice, profesionale și sociale. Cum să i se răspundă? Puțin mai multă reprimare și cercul vicios este astfel pus în mișcare!

Aceeași constatare poate fi făcută pentru tristețea blocată de minte. Ea creează tulburări importante precum depresia, tratată în mod obișnuit cu antidepresive care-i permit persoanei să-și pună o haină chimică peste suferințele sale ca să poată funcționa, dar care nu o prea ajută să scape de tensiune și să aibă o stare de relaxare. Creație a educației noastre, modul de a gândi este astfel marele responsabil pentru stările de rău și durerile de care suferă ființa umană și, prin urmare, societatea în care trăiește. Aceasta din urmă reprezintă imaginea-oglindă a mentalului nostru: meschină, mediocră, creează bariere separatoare între indivizii care își trăiesc fricile și vinovățiile, violentă și distrugătoare cu tot ce nu se încadrează în norme, fără altă aspirație în afara celei de a plăcea, nefiind decât propria umbră.

## Cum funcționează mintea?

Nu-ți poți reduce la tăcere mintea folosindu-te tot de propria minte; este o sarcină imposibilă. Să încercăm în mod conștient să nu ne mai gândim la un lucru de care ne temem, de exemplu, nu funcționează absolut deloc. Încercați să nu vă mai gândiți la găina cenușie și vă veți gândi la ea de trei ori mai mult! Este însă genul de frază pe care o repetăm sau pe care o auzim din partea prietenilor noștri care ne doresc binele: „Nu te mai gândi la acest lucru, renunță la el, procedează ca și cum n-ar exista!" Acest tip de sfat pe care ni-l dăm sau pe care îl primim pentru a scăpa de egoul nostru nu face decât să crească tensiunea și să o consolideze

în viața noastră de zi cu zi. „Micuța noastră bicicletă" virează cu o viteză vertiginoasă și simțim o tensiune importantă, dovada fizică pe care ne-o oferă corpul, cel mai bun prieten al nostru, pentru a ne avertiza că suntem în întregime dominați de minte. Suntem în șa, dar calul a înnebunit și resimțim pe deplin suferința cauzată de dominația pe care o exercită asupra noastră.

Pentru a domoli calul nebun, putem încerca să-l îmblânzim, folosind tehnici de control mental, creând, de exemplu, o imagine liniștitoare și vizualizând-o repetitiv, spunând rugăciuni sau mantre, sau chiar enunțând gânduri pozitive până când ne simțim mai puțin tensionați. Ne folosim așadar mintea, pentru ca ea să nu ne mai folosească, deși este întotdeauna prezentă. Prin urmare, de îndată ce oprim exercițiul, aceasta ne antrenează din nou în delirul său.

Există multe tehnici de control al minții, dar toate prezintă același pericol: crearea unei relaxări pasagere și oarecum iluzorii, deoarece se sprijină pe o imagine sau un gând generat de ego, care rămâne în continuare stăpânul jocului. În plus, prin această abordare este imposibil să rămâi în prezent, singurul moment în care trăim, fiindcă ne creăm ca reprezentare fie o imagine liniștitoare aparținând trecutului nostru, fie o imagine imaginară, ce nu aparține realului. În toate scenariile, aceste tehnici nu ne fac să ajungem la momentul prezent, ceea ce nu numai că este regretabil, dar, de asemenea, atrage o problemă majoră: atunci când nu suntem în prezent, nu putem intra în contact cu emoțiile noastre. Acestea rămân blocate de ego și tensiunile care rezultă de aici nu pot dispărea.

Mintea are așadar o forță extraordinară prin care își menține autoritatea asupra noastră. Atunci când o alungăm pe ușă, revine, sub o altă formă, pe fereastră. Dar corpul ne avertizează ime-

diat de prezența sa, printr-o tensiune. Creierul nostru poate încerca să ne facă să spunem sau să credem contrariul, însă corpul nu ne minte niciodată! Am greși să nu folosim tot ce ne-a învățat. Suntem zi și noapte împreună cu el și, mai degrabă decât să ne gândim că este cel mai mare dușman al nostru (încă o idee venită din partea egoului), putem să-l ascultăm.

Cum să neutralizăm mintea, să o calmăm, pentru a ne putea regăsi pe deplin în momentul prezent, în contact cu emoțiile noastre și cu nucleul nostru fundamental, cu alte cuvinte, cu persoana care suntem? Pentru a face aceasta, trebuie să găsim cea mai ușoară modalitate de a proceda, pe care să o putem folosi oricând și oriunde. Într-adevăr, este iluzoriu să crezi că practicând o simplă meditație zilnică (fără a folosi vizualizarea), putem face ca mintea să fie liniștită toată ziua. Nicio ființă de pe pământ nu este capabilă să stea în liniște timp de douăzeci și patru de ore, deoarece egoul său va reveni constant la suprafață. Există o tehnică foarte simplă, care constă în îndreptarea atenției asupra corpului nostru fizic și asupra senzațiilor pe care le simțim.

Expresia „a-ți îndrepta atenția" descrie foarte bine ceea ce trebuie să ne dăm voie să facem. Nu este vorba despre vizualizarea diferitelor părți ale corpului fizic, nici de a-l conștientiza, nici măcar de a plonja în el, ci doar de a ne orienta atenția asupra unei părți a corpului nostru, degetele de la picioare sau de la mâini, de exemplu, și de a ne concentra pe mișcarea sa. Acest lucru nu durează decât câteva secunde sau un minut și adesea este suficient pentru a ne face să revenim în momentul prezent. Nu trebuie să ne îndreptăm atenția spre fiecare dintre părțile corpului nostru fizic (numai dacă ne acordăm timpul necesar, bineînțeles), ci doar asupra uneia dintre ele. Personal, îmi plac

foarte mult degetele de la picioare, fiindcă le poți mișca în pantofi la serviciu, pe stradă, la masă și oriunde altundeva, fără ca cineva să te vadă.

Este valabil și pentru senzațiile pe care le simțim în corp. Putem folosi unul dintre simțuri ca să ne temperăm mintea. De exemplu, ne putem îndrepta atenția asupra materialului din care este făcut pixul pe care îl avem în mână sau asupra căldurii pe care o simțim între hainele și pielea noastră (prin simțul tactil), asupra mirosului locului în care ne aflăm (prin simțul olfactiv) sau chiar asupra gustului salivei (prin simțul gustativ). Este important să se acorde atenție simțului vizual, deoarece, atunci când ne folosim de el, avem tendința de a începe din nou să gândim. Într-adevăr, este binecunoscut faptul că între 60-80% dintre gândurile noastre sunt generate de ceea ce vedem.

Putem (și trebuie!) să facem acest exercițiu de mai multe ori pe zi. În realitate, așa cum am subliniat deja, egoul este foarte prezent în viața noastră de zi cu zi și revine de îndată ce îi facem loc. Pe de altă parte, cu cât ne vom permite mai frecvent să ne calmăm mintea, cu atât vom realiza mai repede că este din nou prezentă. În acest fel, vom reuși să fim mult mai prezenți în *aici și acum* și prezenți pentru noi înșine.

Una dintre marile obiecții formulate de numeroase persoane este următoarea:

„Cum vreți să petrec așa mult timp îndreptându-mi atenția asupra corpului meu fizic și a senzațiilor resimțite, când sunt la serviciu sau fac atâtea alte activități?" Răspunsul este simplu: practicând acest exercițiu veți realiza că nu vă consumă nici timp, nici energie. Din contră, cu cât îl faceți mai des, cu atât veți fi mai performant și concentrat. Fiind foarte talentat, egoul nos-

tru are toate șansele să ne convingă că așa ceva este imposibil sau că, „dacă era așa simplu, s-ar fi știut!"

Neutralizarea minții prin îndreptarea atenției asupra corpului fizic și a senzațiilor resimțite poate părea un exercițiu simplist și prea puțin evoluat în comparație cu tot ceea ce se venerează în anumite medii spirituale. Este adevărat că minții noastre îi place să întreprindă lucruri dificile, fiindcă în acest fel ne poate face să credem că, cu cât un exercițiu este mai complicat, cu atât suntem mai dotați cu capacități spirituale deosebite, atunci când reușim să-l ducem la bun sfârșit. Egoul nostru tinde să ne facă să credem că adevărata spiritualitate nu poate fi trăită în anumite locuri sau prin acțiuni comune și lipsite de strălucire, niciodată în simplitate și apelând la mijloace banale. Cu toate acestea, adevărata spiritualitate se poate naște din acțiuni dintre cele mai simple, precum a curăța cartofi, a face curățenie sau pur și simplu prin îndreptarea atenției noastre asupra corpurile fizice și a senzațiilor pe care le simțim. Acest ultim gest, care pare atât de ușor, este, în realitate, extrem de dificil de realizat. Nu pot decât să-i încurajez pe cei care consideră simplistă această modalitate de neutralizare a minții să o pună în practică în mod regulat, pentru a-și da seama că este vorba despre un exercițiu de o foarte înaltă valoare spirituală.

## La ce folosește neutralizarea minții?

Temperarea minții are drept consecință o mai mare grijă față de sine, mai multă atenție față de propria persoană. Obișnuiesc să întreb persoanele pe care le ghidez dacă sunt atente la apropiații lor sau la colegii de serviciu, ca să poată astfel afla dacă sunt

tensionați sau relaxați. Toți îmi răspund afirmativ, adăugând că acest lucru reprezintă, uneori, o acțiune automată. Cât timp le trebuie ca să verifice dacă oamenii din anturajul lor sunt tensionați sau destinși? O fracțiune de secundă! Câtă energie consumă acest lucru? Niciuna! De ce fac acest lucru? Din interes, din curiozitate, din iubire!

Să ne punem următoarea întrebare: de câte ori pe zi o facem pentru noi înșine? Vom constata foarte rapid că nu o facem decât foarte rar, ca să nu spunem niciodată. Ce înseamnă asta? Vă las să răspundeți la această întrebare și, mai ales, să trageți concluziile potrivite. Atunci când ne întrebăm regulat dacă suntem tensionați sau relaxați, nu pierdem nici timp, nici energie. Dacă vom constata că suntem ușor, mult sau excesiv de tensionați, atunci avem posibilitatea de a ne liniști mintea, lucru care nu va consuma decât puțin timp și energie. Vom avea avantajul de a fi avut grijă de noi, de a ne fi arătat interes, tot atât cât arătăm și față de ceilalți. Ne vom acorda atenție și, prin urmare, iubire.

Neutralizarea minții ne permite, de asemenea, să ne poziționăm în prezent, singurul moment care înseamnă viață. Acest lucru ne ajută să ne debarasăm de frici, de anxietăți, de remușcări și vinovăție. De fapt, de prea multe ori trăim în afara momentului prezent, în viitor și în trecut și corpul nostru încearcă să ne atragă atenția asupra acestui fapt, prin tensiunile pe care le simțim. Ele dispar din momentul în care ne recentrăm în *aici și acum*, fiindcă niciodată nu există teamă sau vină atunci când trăim în prezent.

Această afirmație îi face să reacționeze pe cei care o aud, de cele mai multe ori fiindcă fiecare își amintește o întâmplare când i-a fost frică. Dar, dacă persoana rememorează cu exactitate firul evenimentelor, ar putea să constate cu ușurință că, în timp ce

trăia evenimentul în fază acută, se afla în momentul prezentului de atunci, cu toate simțurile activate, cu o perspectivă la aproape trei sute șaizeci de grade și o intuiție care îi dicta imediat ce trebuia sau nu să facă. Doar după acțiune apare teama, deoarece, în acel moment, mintea revine asupra celor petrecute sau fuge în viitor, pentru a imagina ce s-ar fi putut întâmpla dacă... Când revenim la *aici și acum*, ni se induce o relaxare fizică palpabilă care face mult bine și permite, în același timp, redobândirea unui sistem imunitar puternic, cu posibile vindecări ale diferitelor tulburări fizice de care suferim.

Al doilea avantaj al recentrării în momentul prezent este acela că ne permite să recunoaștem, să simțim și să ne exprimăm emoțiile: pe cele de bucurie, pe cele de tristețe, cu diferite intensități, și pe cele de furie, care includ nervozitatea, iritarea și ura, de exemplu, și care se ascund după cuvinte precum neputință, nedreptate, ranchiună și frustrare. Să nu uităm că emoțiile sunt naturale și că, atunci când eram bebeluși, toți am știut să le recunoaștem, să le simțim și să le exprimăm. Emoțiile nu sunt nici bune, nici rele, nici pozitive, nici negative. Ele SUNT și nu trebuie să le judecăm, să le comentăm sau să le excludem ca nefăcând parte din noi. Sunt inerente ființei noastre și trebuie să fie acceptate ca atare. Ceea ce este negativ este blocajul emoțiilor de către mintea noastră.

A fost un timp când emoțiile nu aveau drept de cetățenie în societatea noastră. Fraze precum „Lăsați-vă emoțiile acasă, nu le aduceți la locul de muncă" erau foarte des întâlnite. Nu erai „văzut bine" dacă le simțeai. După mai mulți ani, emoțiile au câștigat puțin teren, iar acum se vorbește destul de mult despre ele în presă și în reclame. Astăzi, este de bonton să scrii despre acest subiect și multe cărți tratează emoțiile în cadrul dezvoltării per-

sonale. Emoțiile sunt chiar pe cale să fie acceptate de spuma societății noastre ca fiind ceva destul de normal de simțit..., cu condiția să nu-l deranjeze pe celălalt sau pe ceilalți! Prin urmare, există emoții bune, precum bucuria, judecată de societate ca pozitivă, și emoțiile negative și rele: teama, vina și furia. În ceea ce privește tristețea, este acceptabilă, atâta vreme cât nu este prea puternică și nu durează prea mult timp.

Colegii mei psihiatri, interniști și generaliști au prescris foarte rapid medicamente pentru atenuarea forței emoțiilor: anxiolitice, antidepresive, somnifere și alte neuroleptice. Pentru memorie, îmi amintesc că în Europa și în America de Nord, între 40 și 50% din populație (citez statistici oficiale) beneficiază de aceste medicamente! Avem dreptul (în sfârșit) să ne trăim emoțiile, DAR acestea trebuie simțite și trăite în mod normal. Cine decide asupra acestei normalități? Voi sau societatea? Experții în gestionarea emoțiilor, psihiatrii și alte persoane care și-au arogat dreptul de a defini ce înseamnă o emoție normală și o emoție anormală și, prin urmare, de a determina dacă sunteți sănătoși sau bolnavi? Pe ce baze se sprijină pentru a face asta? Din păcate, pe nicio bază științifică reală, ci mai degrabă pe un amestec de judecăți de valoare și de pseudo-diagnostice care sunt vândute și cumpărate de un număr considerabil de oameni. Acești experți au aliați puternici care creează instrumentele necesare persoanei care suferă de anormalitate să funcționeze, pentru plăcerea supremă a societății: companiile farmaceutice, cu medicamentele pe care le elaborează.

Își face totuși apariția în societate o nouă tendință: emoțiile nu trebuie să fie respinse fiindcă există. Ele trebuie să fie înțelese însă pentru a fi bine administrate. Astfel, va fi mult mai ușor „să lucrezi cu ele" și, în cele din urmă, să te acomodezi.

În primul rând, este important să fie identificate. De exemplu, în fața unei probleme, simțim tristețe sau furie? Să ne amintim că tristețea este mai acceptabilă, din punct de vedere social, decât furia, care rămâne o emoție „rea", fiindcă este prea distrugătoare și violentă. Limba franceză este de un mare ajutor în exprimarea tristeții care suscită atât de multe evenimente. Nu se spune: „Ce tristețe să vezi niște mici huligani necăjind un biet elev ieșind de la școală!"? Or, mesajul care se ascunde în spatele acestei fraze nu este oare: „E scandalos să constați asta!"? Ceea ce ne face din nou să spunem că suntem furioși, nu triști în fața acestei situații. Dar tristețea, fiind mai puțin „rea" decât furia și în mod clar mai civilizată, avem tendința de a manifesta tristețe. Și toată lumea va fi mulțumită!

În al doilea rând, este recomandat să ne explicăm nouă, dar mai ales celuilalt (sau celorlalți) cauza emoțiilor noastre. De ce suntem triști? De ce suntem supărați? Explicația trebuie să fie acceptabilă și de înțeles pentru celălalt (sau ceilalți). Trebuie să existe un motiv întemeiat pentru a simți această emoție! Și acest motiv trebuie să fie bun nu numai pentru noi, ci mai ales pentru celălalt, cu alte cuvinte, trebuie să se țină cont de părerea lui, pentru ca noi să ne simțim confortabil din punct de vedere emoțional. Ca ființe dotate cu rațiune și dirijate de creier, organ care ne deosebește de plante, trebuie să trecem prin el ca să înțelegem ce se află în adâncul nostru și ce provine de la creierul reptilian, conform teoriilor științei materialiste. Se cuvine să spunem așadar că trebuie să înțelegem ceea ce este rezultat din străfundurile ființei noastre, cu ajutorul părții noastre intelectuale, raționale, care este și cea mai educată.

În acest fel, o persoană trebuie să găsească o explicație logică și rațională ca să se convingă și să-l convingă pe celălalt că emo-

ția sa are dreptul de a exista. Cu cât ea înțelege mai mult logica generatoare a tristeții sale, cu atât este mai fericită, deoarece acest lucru o face să se convingă că vrea să experimenteze această emoție. Însă pentru a ajunge la o astfel de înțelegere, persoana respectivă se bazează obligatoriu pe ceea ce societatea a descris ca „normal" și nu pe ceea ce ea însăși consideră normal. În plus, această normalitate este definită pentru ca societatea (și experții săi) să nu fie prea răvășită sau deranjată... Acest lucru echivalează cu afirmația că înțelegerea noastră în legătură cu ce întâmplă în interiorul nostru trebuie neapărat să adere la ceea ce alții consideră admisibil și tolerabil. Dacă suntem triști, tristețea noastră nu trebuie să depășească anumite limite stabilite de celălalt sau de societate și intensitatea acestei emoții trebuie să fie măsurată ținându-se cont de astfel de norme. Din acest exercițiu foarte intelectual ieșim din nou cu o emoție pe care o înțelegem și care se situează în normalitate, ea însăși definită de societate!

Înțelegerea a ceea ce simțim și explicația pe care o formulăm ne permit să trecem la cel mai important aspect: gestionarea emoțiilor. Ce semnificație are termenul „a gestiona"? „A administra afacerile" sau, mai mult, „a înfrunta mai bine o situație dificilă". Această abordare se presupune că ne conduce spre „a face față" emoțiilor noastre și a le „administra", așa cum am face în cazul unei afaceri, pentru a avea cât mai puține daune posibile. Se subînțelege de aici că emoțiile noastre au potențial distrugător pentru ceilalți și pentru noi înșine... Această constatare subînțeleasă este încărcată de urmări, deoarece ne atrage spre o netrăire în întregime a emoțiilor și o limitare în exprimarea lor, ceea ce reprezintă un risc ridicat de a ne îmbolnăvi și de a ne simți rău în pielea noastră...

Tot acest demers este periculos și nu ne poate duce la o stare de bine. Dacă suntem atenți la ceea ce ne spune corpul nostru,

vom putea observa, de-a lungul acestei cercetări, că suntem tensionați, dovadă că mintea noastră se află la conducere. Reușind să oprim „mica bicicletă", ne vom putea trăi pe deplin emoțiile în folosul nostru, pentru ca astfel să ne facem bine. Acest lucru implică, obligatoriu, ca exprimarea furiei să se facă atunci când suntem singuri și nu în prezența sau în preajma altora, care nu sunt responsabili de suferința prilejuită de blocajul emoțiilor de către egoul nostru.

Este dificil să auzi acest lucru, mai ales că avem tot timpul tendința de a-i face pe alții responsabili de suferințele noastre: bacteria este cauza infecției de care suferim, partenerul nostru este responsabil de starea noastră de rău, după ce ne-a făcut să suferim... În realitate, nu bacteria este adevăratul responsabil, ci mintea noastră care ne-a blocat emoțiile, extenuând, în același timp, sistemul imunitar. Și nici soțul nostru nu este responsabil pentru tristețea sau pentru furia noastră, ci mintea care ne împiedică să exprimăm aceste emoții. Înțelegerea și acceptarea acestei realități ne oferă dreptul la libertatea de vindecare, fără alt fel de ajutor, indiferent care ar fi el. Avem în noi posibilitatea de a ne îmbolnăvi și pe aceea de a ne vindeca; asta înseamnă că avem puterea de a ne crea propria viață, mai degrabă decât de a suferi, ceea ce este o veste extraordinară.

Neutralizarea minții permite, de asemenea, să ne regăsim pe noi înșine. Într-adevăr, doar în momentul prezent putem fi în contact cu intuiția, cu cunoașterea noastră înnăscută, cu creativitatea și toate celelalte calități pe care le avem. De asemenea, în momentul prezent suntem în legătură cu partea din noi care este în contact cu tot universul, din care facem parte și pe care îl conținem. Acest nucleu fundamental, așa cum îmi place să-l numesc, este perceptibil doar în *aici și acum*. Pentru a fi în contact

cu el, trebuie să ne liniștim mintea care face totul pentru a ne limita și a ne îngrădi, pentru a ne obliga să supraviețuim, mai degrabă decât să ne realizăm, folosindu-ne tot uriașul potențial de care dispunem.

În concluzie, neutralizarea minții ne permite *să trăim, să fim* și *să ne iubim* exact așa cum suntem. Iubirea, fiind deschidere, ne dă deci posibilitatea de a ne exterioriza față de celălalt și față de ceilalți, în același timp. În consecință, este esențial să ne îndreptăm atenția asupra corpului nostru fizic și asupra senzațiilor pe care le simțim în corp, pe cât de des posibil. Așa cum am văzut, acest lucru nu este greu și nu necesită studii deosebite pentru a reuși să-l realizăm...

## Care este rolul minții atunci când un copil suferă de o rană de abandon?

Să revenim la copilul victimă a abandonului persoanelor care se presupune că ar fi trebuit să-l iubească și să-l însoțească pe parcursul creșterii sale. El trăiește într-o mare suferință; violența suferinței este atât de mare, încât este foarte interesat să se extragă din momentul prezent, pentru a-i fi mai puțin rău. Dat fiind cele spuse mai sus, putem înțelege că, în acest caz special, egoul este singura modalitate pe care acest copil o are ca să supraviețuiască. Prin urmare, dezvoltă foarte curând un mental puternic, care-i permite să se separe de lume și, totodată, să nu simtă emoțiile provocate de situațiile la care se expune. Ce simte față de această lipsă de iubire, față de această agresiune? Tristețe, desigur, dar mai ales furie. Și aceasta este intensă! Ce face cu ea? Ca orice copil, o exprimă natural, plângând și țipând, printre altele.

Ce câștigă în schimb? Atenție, dar nu sub formă de iubire. Din contră, va primi și mai multă indiferență, pedepse, țipete și alte reacții care îl vor face foarte repede să înțeleagă că este în interesul lui să tacă și să accepte puținul pe care persoanele care au grijă de el sunt pregătite să i-l ofere.

Destul de frecvent, la secția de pediatrie se primesc în urgență copii, victime ale sindromului bebelușului zgâlțâit. Se estimează că aproximativ 10% dintre acești copii mor în urma unor zgâlțâieli violente făcute de tatăl lor, mama sau o altă persoană, o bonă, de exemplu, și că 75% vor prezenta sechele. Aceste „accidente" survin cel mai adesea la bebelușii care au mai puțin de un an și sunt faptele unor părinți neexperimentați, epuizați sau care nu mai găsesc alte mijloace atunci când copilul lor plânge fără oprire. Acest lucru poate fi înfricoșător, dar nu este decât vârful aisbergului, pentru că noi vorbim aici despre maltratare fizică. Există multe alte forme subtile de pedeapsă și sunt, din nefericire, foarte comune. Una dintre cele mai întâlnite este ignorarea țipetelor și a plânsului, sub pretextul educării. Cum percepe copilul acest lucru? Ca pe o manifestare menită să-i întărească sentimentul de abandon, să-i mărească suferința și să-l convingă că nu este o persoană care poate fi iubită.

Mintea va fi, în acest caz, camaradul de drum al abandonicului, încă de la o vârstă fragedă, și ea va implementa mecanisme de protecție pentru rezolvarea problemei. Acestea vor avea mai multe consecințe, dintre care:

- Anxietatea și frica: abandonicul se va teme să nu fie abandonat, ceea ce reprezintă cel mai rău lucru care i se poate întâmpla fiindcă asta trezește, de fiecare dată, rana inițială.
- Vinovăția: copilul nu înțelege de ce este respins, el se convinge pe sine că trebuie să fi făcut un lucru îngrozitor,

pentru că nu poate fi iubit așa cum știe, în sinea lui, că ar trebui să fie. Această vinovăție va fi prezentă de-a lungul întregii sale vieți, atâta vreme cât nu va rezolva problema.

- Criticile față de propria persoană: devalorizarea este cea mai frecventă. Deoarece crede că nu poate fi iubit, abandonicul se gândește că este cu siguranță plin de defecte, că are multe lipsuri și limite care fac din el o ființă fără valoare, care nu se poate descurca sau funcționa.
- Nu se iubește pe sine: ceea ce atrage mai ales dificultatea în a-l iubi pe celălalt sau pe ceilalți.
- Lipsa emoțiilor: fiind adesea separat de propriile emoții, începând cu primii ani de viață, crede că nu le poate simți atunci când este expus anumitor evenimente și poate da impresia că este dur, distant și rece. Această atitudine amplifică, bineînțeles, lipsa iubirii de sine, dar are și alte consecințe pe care le-am menționat mai sus.

Abandonicul trece, cu o deosebită ușurință, de la o stare la alta, fiindcă nu știe cum să procedeze altfel. Așa se explică unele atitudini pe care le adoptă și felul în care abordează subiectul relației de iubire.

## Abordarea OGE

Înființată în 1977 din dorința, în special, dar nu exclusiv, a celor care suferă de rana de abandon, abordarea expusă, pe scurt, în cele ce urmează, a demonstrat că este adevărată și eficientă.

OGE este un joc de cuvinte; este termenul „ego" scris invers.

Deși ca medic generalist lucram, de aproape zece ani, îndeosebi asupra stresului, deseori eram pus față în față cu pacienți[6] care, atunci când îi întrebam de ce sufereau de o patologie sau alta, se întorceau, de fiecare dată, la un eveniment sau la o serie de evenimente care li se păreau importante. După părerea lor, aceste evenimente erau cauzele declanșatoare ale stării de rău sau chiar ale bolii lor. De fiecare dată, emoțiile generate de aceste momente de viață erau fie nerecunoscute, fie nesimțite sau netrăite.

Așa cum am văzut mai sus, aceste emoții netrăite provoacă tensiuni care favorizează apariția diferitelor tulburări care stau la baza unei sănătăți deficitare. Este important așadar să propunem oamenilor să încerce să-și rezolve problemele, exprimându-și emoțiile blocate de minte. Cu toate acestea, adulții întâmpină dificultăți în a se reconecta la bucuriile, tristețile și furiile lor, fiindcă egoul este foarte bine antrenat să-i separe de aceste emoții. Astfel, am ajuns să creez conceptul de OGE, la fel ca și metoda OGE, care este un instrument foarte performant.

Conceptul OGE se referă la ghidarea persoanei afectate, ținând cont de următoarele:

- În libertate și siguranță, pentru a ajuta individul să-și regăsească:
  - Autonomia, eliberându-se astfel din strânsoarea egoului;
  - Nucleul fundamental.
- Eliminând piedicile, fricile și blocajele, pentru a-l ajuta pe individ să-și recâștige stima de sine, emoțiile, cunoașterea sa înnăscută, creativitatea și intuiția, ca să poată, în sfârșit, *trăi*.
- Refuzând terapiile de putere, dar și toate abordările care duc la alienare și la negarea individului, în calitatea sa de ființă autonomă, liberă, cu vibrație proprie.

- Trasnformând în experiență de viață noțiunile de iubire și de respect de sine, în scopul păstrării sau regăsirii stării de bine. Respectul de sine și iubirea sunt, totodată, vehiculul și scopul, finalitatea.

Acest concept prevede însoțirea indivizilor care suferă, nu dirijarea sau dictarea unei anumite atitudini sau mod de a acționa. Nu terapeutul muncește, el este doar prezent lângă persoana care-i cere ajutorul pentru ca ea să-și găsească propriile răspunsuri și soluții la problemele cu care se confruntă. Însoțirea este un fel de mers pe jos împreună cu persoana respectivă, astfel încât ea să se poată vindeca, găsind singură calea cea mai potrivită pentru asta. Această acompaniere nu se poate face decât într-un respect reciproc profund. Este nevoie de o doză mare de modestie din partea terapeutului și de un curaj deosebit din partea persoanei însoțite. Scopul acestui demers este de a o ajuta să-și regăsească autonomia, adică de a se vindeca. Într-adevăr, pierderea autonomiei este sinonimă cu suferința, starea de rău, și induce simptome și boli dintre cele mai diverse. Când ne recâștigăm autonomia mergem spre o stare de bine, acordându-ne astfel permisiunea de a ne iubi. Iubirea este fundamentul acestei abordări, una foarte ambițioasă și plină de speranță.

În ceea ce privește metoda OGE, este unul dintre instrumentele care se pun la dispoziția conceptului, a persoanelor suferinde, terapeuților și însoțitorilor. Se sprijină pe trei piloni principali. Primul este o condiție absolută; fără ea, trecerea la celelalte două nu este posibilă.

1. Neutralizarea, liniștirea, calmarea minții.
2. Recunoașterea, simțirea și exprimarea propriilor emoții.
3. Regăsirea propriei intuiții, a științei înnăscute și a nucleului fundamental.

Abordarea OGE îi permite individului să afle cine este cu adevărat, pentru a putea trăi mai bine viața de zi cu zi, descoperindu-și calitățile, talentele și forța de viață. De asemenea, ea se aplică unui grup de persoane care se confruntă cu diferite probleme. Această abordare este flexibilă, cu alte cuvinte, se poate adapta nevoilor individului, unui grup de indivizi, dar și unei companii. Și-a dovedit eficiența la numeroase niveluri și în contexte foarte diferite. Se dovedește la fel de eficientă pentru adulți, adolescenți și copii. Poate fi utilă atât pe plan preventiv, dar și curativ, în faze de criză sau în contexte de dificultăți cronice. Abordarea este simplu de enunțat, dar mai greu de pus în aplicare, deoarece mintea este foarte rezistentă și bine organizată. Această metodă însă stă la dispoziția oricărei persoane care suferă de o rană de abandon și, prin urmare, a oricărui cuplu în care există o asemenea persoană.

Cu ajutorul exemplelor prezentate în capitolele care urmează, vom vedea cum poate fi folosită această abordare pentru a vindeca rana de abandon care, foarte adesea, este o piedică în calea unei vieți afective depline și armonioase, ceea ce se va răsfrânge, în mod obligatoriu, asupra vieții de cuplu.

# Capitolul 2

## Mi-e teamă să nu rămân singur

Rana de abandon se află la originea multor comportamente și atitudini, în ceea ce-l privește pe abandonic. Persoana reușește să trăiască cu emoțiile pe care nu le-a putut exprima, dar acestea îi condiționează multe aspecte ale vieții, în special viața de cuplu. Cazurile lui Sébastien și Julie ne arată una dintre urmările pe care suferințele cauzate de rana de abandon le pot avea asupra unui individ: teama de a nu rămâne singur.

### Sébastien

Sébastien are cincizeci și doi de ani și suferă de un cancer la prostată care a fost descoperit cu câteva luni în urmă. Acesta este inoperabil în țară, deoarece prezintă metastaze pe șoldul stâng și pe o vertebră cervicală. Medicii oncologi i-au stabilit o hormonoterapie. A venit la consultație fiindcă este foarte conștient că, având în vedere vârsta sa tânără și agresivitatea tumorii de care suferă, trebuie să ajungă în interiorul lui, la nivelul cel mai profund al existenței sale, pentru a găsi un răspuns și pentru a avea o șansă de vindecare. Nu este foarte încrezător în tra-

tamentul pe care îl urmează și medicul său nu i-a ascuns faptul că situația în care se află este foarte gravă.

Sébastien este căsătorit de douăzeci și trei de ani. Are un fiu de douăzeci de ani, care nu îi ridică niciun fel de problemă și îmi spune că se înțelege foarte bine cu soția sa. Este șef de echipă într-o firmă de construcții. Îi place meseria lui, dar îl copleșesc responsabilitățile, cu atât mai mult cu cât, de doi ani, două persoane din echipa de care este responsabil au instalat o atmosferă foarte urâtă. Are sprijinul superiorilor săi, dar, cu toate acestea, consideră că situația este dificilă deoarece nu este „un lider al bărbaților".

De fiecare dată când mi se prezintă un pacient cu un diagnostic de cancer, obișnuiesc să-i pun două întrebări, care nu sunt nici ușor de primit, în calitate de persoană suferindă, nici ușor de pus, în calitate de terapeut.

„De ce suferiți de cancer?"

La această primă întrebare, Sébastien îmi răspunde că n-are nici cea mai vagă idee. După câteva minute, adaugă că situația sa profesională trebuie să se afle la rădăcina răului, dar nu este sigur de asta. Percep ezitarea lui și îl întreb dacă se gândește la un alt motiv. Îmi răspunde că detestă conflictele și că cel pe care-l trăiește în interiorul echipei de lucru îl tulbură cel mai mult, îl face să-și pună la îndoială capacitățile și să-și piardă încrederea în el, deși pe plan profesional a crezut întotdeauna în competențele sale. Îl întreb dacă are îndoieli în ceea ce-l privește și sub alte aspecte și, după un lung moment de tăcere, cu ochii umezi, îmi răspunde că, din punct de vedere afectiv, nu se simte foarte sigur pe el... Îmi povestește în detaliu că are o relație minunată cu soția sa, care este „o prietenă" pentru el, de zece ani de zile, și că această relație îl hrănește mult, chiar dacă nu mai întreține

raporturi intime, care începuseră să fie rare și episodice de la nașterea fiului lor, acum douăzeci de ani.

„Vă place viața? Vreți să trăiți? Dacă, da, pentru cine sau pentru ce?"

Sébastien răspunde la această a doua întrebare, fără nicio ezitare, cu ochi vii și plini de bucurie: „Da, bineînțeles, în primul rând pentru mine și pentru soția și fiul meu. În plus, vreau să iau viața mai ușor decât am făcut-o până în prezent..."

Contrar a ceea ce am putea crede, persoana care suferă de un cancer cunoaște foarte adesea originea sau cauza acestuia și este capabilă să răspundă la prima întrebare. Dar această întrebare, care mi se pare esențială, este rar adresată de medici, deoarece aceștia nu conectează boala la o altă cauză decât cea cunoscută de știință, și anume o slăbire a sistemului imunitar, care atrage apariția tumorii. Astfel, dacă pacientul se aventurează să întrebe: „De ce sufăr de acest fel de cancer?", primește o serie de răspunsuri foarte evazive, al căror singur scop este de a masca ignoranța în care medicina „tradițională" se află. Într-adevăr, foarte frecvent, aceasta nu reușește să atace rădăcinile răului; ea își concentrează toate eforturile pentru a lupta împotriva acestuia din urmă, pacientul nefiind decât o victimă care trebuie ajutată să meargă spre o remisiune, sperând că recidiva nu va câștiga!

Răspunsul la a doua întrebare este important, deoarece furnizează o informație excelentă în legătură cu dorința reală a persoanei suferinde. Inițial, majoritatea oamenilor răspund că vor să trăiască fiindcă, altfel, nu ne-ar fi consultat. Întrebarea secundară: „Pentru cine și pentru ce?" ne arată deseori care este starea de spirit adevărată a persoanei respective. Atunci când aceasta spune că dorește să trăiască pentru copii, pentru partener sau pentru a realiza un proiect de suflet, ne indică, de fapt, că trăieș-

te pentru alții sau pentru a face un lucru, nu că-și dorește să trăiască pentru ea însăși. Diferența este esențială. În realitate, a trăi pentru sine este un angajament de vindecare mai mare decât a trăi pentru alții.

Este important să i se repete persoanei răspunsurile pe care le-a dat, pentru ca ea să poată înțelege bine ce a spus în mod spontan și, de asemenea, să conștientizeze conținutul răspunsurilor, mai ales la cea de-a doua întrebare.

În cazul lui Sébastien, răspunsul pe care l-a dat la a doua întrebare pare să indice destul de clar că vrea să trăiască și să o facă mai bine decât până în prezent. Își acordă prioritate, considerând totodată că soția și fiul său fac parte din existența sa. Putem deduce de aici că Sébastien vrea să facă schimbări în viața lui, pentru ca aceasta să devină mai plăcută și mai puțin grea.

Primul răspuns al lui Sébastien este, în schimb, mult mai complex. El oferă două motive, la prima vedere fără legătură unul cu altul, care ating două aspecte importante ale existenței sale: viața sa profesională și viața afectivă. Lipsa încrederii în sine este punctul comun, în ambele cazuri. Or, ce este lipsa încrederii în sine? O persoană neîncrezătoare în ea însăși trăiește în prezent? Nu, deoarece mintea o poartă cu gândul la ce ar putea fi imediat sau mâine, dacă un anume lucru s-ar întâmpla. În realitate, lipsa de încredere este pur și simplu indiciul că mintea noastră ne desparte de momentul prezent și ne proiectează în viitor sau în trecut, ceea ce, în corpul nostru se traduce printr-o stare de tensiune, care poate lua mai multe forme, cum ar fi, de exemplu, senzația de sufocare, la nivelul gâtului, senzația de nod, la nivelul plexului solar, transpirație, dureri abdominale.

Celălalt indiciu pe care ni-l dă lipsa încrederii în noi înșine este de o deosebită importanță. Efectiv, dacă ne separăm de mo-

mentul prezent, obligatoriu ceva ne deranjează în acesta și, decât să facem față, să ne confruntăm cu acel ceva, preferăm să fugim. Vom fi ori în trecut, ori în viitor sau chiar vom trece dintr-unul în altul. Este interesant deci să ne punem întrebarea corectă: de ce fugim și de cât timp?

Referitor la asta, Sébastien îmi răspunde că din copilărie nu are încredere în el, fiindcă tatăl său era un om foarte exigent și că, de fiecare dată când încerca să inițieze o activitate (sport, studii), el „îl zdrobea", spunându-i că niciodată nu a fost suficient de bun sau că putea face mai bine decât arătau rezultatele obținute. În ceea ce o privește pe mama sa, aceasta a fost întotdeauna o femeie dură, distantă și închisă în sine. Spunând toate acestea, Sébastien afirmă însă că s-a simțit mereu iubit de părinții săi...

Răspunsul lui Sébastien nu m-a mulțumit decât pe jumătate, așa că i-am cerut să-mi precizeze de când și-a pierdut complet încrederea în el la locul de muncă. Îmi răspunde că s-ar fi petrecut în urmă cu trei ani, în momentul în care echipa lui s-a mărit odată cu venirea a doi colaboratori care, prin atitudinea lor distantă și agresivă, au înveninat imediat atmosfera excelentă de până atunci. Îmi descrie apoi, cu multe detalii, faptele și gesturile colaboratorilor rebeli, dar și câteva caracteristici ale acestora. Îl întreb ce simte în raport cu toate acestea. Sébastien îmi spune că el consideră că această situație nu poate dura. A avut o nouă întâlnire cu superiorii săi care îl sprijină și care au luat decizia de a se despărți de cei doi colaboratori. Plecarea lor îl va elibera de o mare apăsare...

Este interesant de constatat că atunci când îl întreb despre ce simte (și, în consecință, despre o emoție subiacentă), îmi răspunde povestindu-mi faptele. Îi repet atunci întrebarea. Sébastien

ezită, apoi îmi mărturisește: „O mare tristețe și o anumită vinovăție, deoarece nu reușesc să rezolv această problemă eu singur!" În continuare, se străduiește să precizeze că nu a plâns din cauza acestui subiect, fiindcă „nu este suficient de trist" pentru a o face. Insist: nu există nicio altă emoție în spatele acestei triste care nu este suficient de importantă ca să plângeți? O surprindere sau chiar o iritare? Sébastien mă privește cu ochi mari, ezită, apoi îmi spune că este, mai presus de toate, trist. Desigur, atitudinea colaboratorilor și atmosfera îl contrariază, dar ceea ce îl întristează și îl dezamăgește cu adevărat este că a fost incapabil să rezolve problema de unul singur. Acum că se pregătește să-i concedieze pe acești colaboratori, se teme să treacă la acțiune, deși este conștient că este exact ceea ce trebuie să facă. Sébastien îmi spune că de trei ani se gândește neîncetat la toată această situație, inclusiv în timpul concediilor sau zilelor sale libere. Această împrejurare i-a provocat insomnii și o oboseală accentuată, pe care a tărăgănat-o până în momentul în care i-a fost pus diagnosticul de cancer.

Constatăm că mintea lui Sébastien a preluat controlul: învinovățește, trăiește în teamă și lipsa încrederii. Cu greu recunoaște că este trist și nu își dă voie să trăiască această tristețe; de asemenea, nu recunoaște furia, admițând totuși că este „contrariat". Descoperim că sub această lipsă a încrederii în sine se ascund emoții netrăite, de trei ani, ceea ce provoacă în el o tensiune extraordinară. Or, am văzut deja că o stare de tensiune permanentă, în tot acest timp, fără să existe o perioadă de întrerupere, induce epuizare, insomnii și scăderea imunității.

Pentru început, îl sfătuiesc pe Sébastien să-și liniștească mintea, îndreptându-și atenția asupra corpului fizic și asupra senzațiilor din corp, ca să se poată debarasa de fricile și de vinovăția

pe care le resimte și să-și regăsească astfel încrederea în sine. Aceasta, în schimb, poate să scoată la suprafață emoțiile îngropate și blocate. Fiindcă Sébastien nu pare să se simtă confortabil cu aceste emoții, va fugi în trecut sau în viitor și își va regăsi vina și fricile, riscând, în acest fel, să-și piardă din nou încrederea în sine. Cu toate acestea, simplul fapt că va parcurge aceste etape diferite îi va permite să conștientizeze puterea minții în viața de zi cu zi și... să-și dea seama de acest joc *yoyo*, pe care ea îl determină să-l joace!

Este exact ceea ce mi-a destăinuit Sébastien în timpul consultațiilor care au urmat. Descurajat de această constatare, își dă seama că, neputându-și opri sau neutraliza mintea, lipsa încrederii în el crește. Îi răspund că este iluzoriu să credem că ne putem opri mintea 24/24 și că este deja foarte bine că realizăm că se joacă cu noi; cu cât va putea să o tempereze mai des, cu atât va regăsi mai repede o stare de relaxare, esențială echilibrului sănătății sale. Aceste momente faimoase de pauză dezamorsează tensiunile și, în consecință, rup cercul vicios în care sistemul imunitar este extenuat. Dar, dacă o tensiune persistă după ce o persoană și-a neutralizat mintea, trebuie atunci pusă întrebarea: Ce încearcă să-mi spună sau să-mi transmită corpul meu? Sunt bine în momentul prezent, însă rămân tensionat; oare nu există o emoție pe care nu o recunoaște și, dacă da, care este aceasta?

Sébastien recunoaște că simte, mult mai frecvent decât înainte, o iritabilitate de care se teme, deoarece îi amintește de tatăl său, personaj coleric și violent. „În niciun caz, nu vreau să acționez ca el sau să-i semăn", spune acesta. Descoperim, așadar, unul dintre motivele pentru care Sébastien s-a separat de emoția „furie".

Trebuie să facem diferența dintre furie și o stare de mânie extremă, ca o înverșunare. Furia este o emoție naturală, nici rea,

nici bună. Este o formă de energie care, atunci când este trăită pe deplin pentru sine, cu scopul de a face bine, este eliberatoare, ne permite să mergem mai departe în viață. Furia este înnăscută; ne este de ajuns să privim un nou-născut sau un copil mic, pentru a ne da seama de asta. Ce face el atunci când este furios? Țipă, se rostogolește în pat sau se tăvălește pe jos și bate din picior. A învățat să facă toate acestea? Nu! Dar educația îi va arăta că „asta nu este bine, că nu trebuie să ne înfuriem și că o persoană furioasă este indecentă și dezagreabilă". Așa își face simțită prezența mintea și poate prelua puterea. O persoană care își trăiește singură furia, pentru ea însăși, ca să-și facă bine, este destinsă, relaxată. Acordându-i permisiunea de a exista, gest de iubire față de propria persoană, ea trece de la a fi o persoană închisă la una deschisă față de ea în primul rând și, prin urmare, față de ceilalți, deoarece iubirea reprezintă deschidere, nu închidere sau izolare. Va putea apoi să comunice altuia sau altora ceea ce vrea să le spună, fără tensiune, agresivitate sau amenințare. Va avea, astfel, mult mai multe șanse de a fi înțeleasă și ascultată.

Furia excesivă sau înverșunarea este complet diferită: este violentă și distrugătoare, atât pentru alții, cât și pentru sine. Este rezultatul unei acumulări de furii blocate de minte, rezultat al educației noastre. Culmea ironiei, această educație strălucită face în așa fel, încât persoana care acumulează furiile să sfârșească prin a răbufni într-o criză, cel mai adesea, când nimeni nu se așteaptă. După această criză, persoana se învinovățește, se simte cuprinsă de remușcări (tot mintea!) și încearcă să se stăpânească și mai mult.... până la următoarea răbufnire. Primind reproșuri din partea celorlalți pentru aceste accese de violență (lucru pe care îl confirmăm, evident), ea va fi catalogată drept „colerică", ca să nu spunem, mai degrabă, „sălbatică". Foarte

frecvent, furia este considerată negativă de unii terapeuți, psihologi sau psihiatrii. Aceasta reprezintă o dovadă de oarecare ignoranță din partea lor, fiindcă este subestimată diferența esențială dintre furie și mânie extremă.

Din nefericire, nu mai este o surpriză că acei copii care trăiesc alături de persoane supuse acestor crize de mânie extremă fac tot posibilul pentru ca niciodată să nu devină furioși... este clar, cazul lui Sébastien! Aceasta explică, de asemenea, de ce, atunci când l-am întrebat ce simte, a preferat să-mi spună că este trist, admițând că tristețea lui nu este suficient de importantă pentru a-l face să plângă. În realitate, pentru el tristețea este mai acceptabilă din punct de vedere social și personal, trecutul său confruntându-l cu un tată violent verbal, dur și neiubitor.

Pe plan strict conceptual, Sébastien începe să accepte că este furios (sau, mai degrabă, foarte iritat, având în vedere că ocolește, refuză cuvântul „furie"). Deja este o etapă importantă pe care o depășește. Îi este mai bine făcând acest lucru? Nu, deoarece doar a-și recunoaște furia nu este, în niciun caz, sinonim cu relaxarea și alinarea. Trebuie să-și permită să o experimenteze în interiorul lui, înainte de a o putea trăi. A țipa și a plânge, fără a simți emoție, nu este absolut deloc același lucru cu a țipa și a plânge, simțind o emoție. A plânge curățând ceapă sau ascultând un gen de muzică ce te face nostalgic este un exercițiu bun pentru glandele lacrimale, dar nu are nicio legătură cu trăirea tristeții. De asemenea, a țipa ca să țipi rămâne un simplu exercițiu al corzilor vocale. Rezultatul este, adesea, foarte dezamăgitor, fiindcă acest gen de exercițiu fizic nu relaxează deloc persoana care îl practică. Este valabil, de asemenea, și dacă râzi forțat. Explicându-i-se toate acestea, Sébastien mă întreabă cum poate să-și simtă furia.

Nu putem experimenta o emoție decât după ce ne-am liniștit mintea. Într-adevăr, o emoție care nu a fost trăită, chiar dacă este legată de un eveniment din trecut, este întotdeauna prezentă în noi, adică în prezentul nostru. Trebuie deci să retrăim o scenă în care nu ne-am dat voie să exprimăm emoția respectivă, și asta fără a ne întreba dacă această scenă are sau nu vreo legătură cu tema care ne preocupă. Se poate întâmpla ca scena care iese la suprafață să nu ni se pară cea mai semnificativă. Este recomandat să rămânem asupra acesteia decât să alegem o alta care, din punct de vedere analitic, ne-ar putea părea mai bună. Mintea se pricepe foarte bine să ne distragă atenția sau să ne atragă spre lucruri care par importante, atunci când cunoașterea noastră înnăscută (care preia frâiele când mintea e redusă la tăcere) știe ce este și ce nu este așa. Ea este cel mai bun sfătuitor al nostru; este important să o urmăm fiindcă, fără ea, riscăm să nu reușim cu adevărat să simțim emoția.

Odată aleasă „scena" este important să plonjăm în ea și să o trăim așa cum am trăit-o cu adevărat, în calitate de actor, nu de spectator. Dacă ne mulțumim să o privim cum se uită un spectator la televizor, asta înseamnă că mintea noastră este din nou prezentă: nu vom reuși să simțim emoție. Din contră, vom analiza, vom judeca, vom reface o poveste fictivă cu „ar fi trebuit să fac așa sau altfel", ceea ce va antrena tensiuni, dovadă că mintea a reluat controlul. Pe când, ca actori, putem, de exemplu, vedea persoana care ne-a agresat verbal și putem trăi scena până în momentul prezent, când am vrut să țipăm sau să plângem, apoi ne putem opri câteva minute, lăsând cuvintele, gestul sau fapta să se repete la infinit. Atunci evităm să mergem mai departe și lăsăm ceea ce simțim să-și ocupe locul în corpul nostru fizic. Vom simți, probabil, o bulă, un nod sau ceva neplăcut, care apa-

re în regiunea situată între abdomenul inferior și gât. Acest „ceva" nu este, la drept vorbind, emoția, ci este emoția blocată de mintea noastră. Evident, este extrem de neplăcută și vom dori să scăpăm de ea, externalizând-o.

După ce am simțit o emoție, trebuie să trecem la exprimarea ei. „Dar cum să o exprim?", întreabă adultul. Fiecare dintre noi a știut să o facă, încă de când s-a născut, deoarece cunoașterea noastră înnăscută era prezentă. Încet-încet, mintea ne-a învățat să combatem acest lucru natural, adoptând reguli care nu sunt ale noastre și separându-ne de emoțiile „negative", ca să devenim adulți. În consecință, s-a găsit răspunsul: trebuie să ne liniștim mintea, pentru a putea scoate, în afara noastră, emoția blocată de aceasta din urmă.

La nivel fizic, acest lucru se traduce în felul următor: este recomandat să se deschidă gura pentru a lăsa să iasă suspinele și țipetele. Va dura câteva minute până când nu vom mai resimți acea emoție. Mintea însă ar vrea să-și reintre în drepturi, lucru pe care îl resimțim ca o pierdere manifestată printr-un blocaj. Fără să ne descurajăm, trebuie să ne repoziționăm în *aici și acum*, neutralizându-ne mintea, astfel încât să putem continua exprimarea, până când nu vom mai simți nicio tensiune în interior. În momentul acela, ne învăluie o stare de relaxare care poate lua forma unei oboseli fizice sau a unei respirații mai ample, semn pe care ni-l trimite corpul – cel mai bun prieten al nostru! – pentru a ne spune că ne-am eliberat de această emoție blocată. Uneori, poate urca la suprafață și o altă emoție, cum ar fi, de exemplu, o bucurie deosebită care ne face să râdem în hohote, să plângem sau să țipăm.

Sébastien revine la consultație după ce și-a exteriorizat stările de furie împotriva celor doi colaboratori care l-au iritat din nou,

în timpul săptămânii. Îmi spune că s-a simțit mult mai ușurat după ce a făcut-o, deși nu a fost ușor să-și tempereze mintea. A reușit să-și exprime emoțiile când se afla singur în mașină și este foarte mândru de reușită. În luna care va urma, o va face din nou, cu regularitate. Îmi spune că a sesizat o schimbare de atitudine în ceea ce-l privește, din partea colaboratorilor, și că șeful lui direct, destul de puțin cooperant până în acel moment, i s-a alăturat și l-a sprijinit, pentru prima dată, în trei ani.

Evident, Sébastien este fericit pentru aceste schimbări, dar nu înțelege de ce aceste persoane se comportă diferit. Această confuzie ilustrează perfect profunda sa lipsă de încredere în el însuși, dar și devalorizarea în care se află: dacă lucrurile merg rău, este responsabilitatea sa; dacă, în schimb, situația se ameliorează, asta nu poate fi decât datorită altora! Nu face nicio legătură între permisiunea pe care și-a acordat-o să-și exprime furia, oferindu-și astfel respect și iubire, și faptul că acest lucru trezește considerația altora. De fapt, cum să inspiri respect dacă nu te respecți tu pe tine? Înțelegând în sfârșit că schimbarea atitudinii șefului său și a colaboratorilor decurge direct din propriile comportamente, se simte încurajat să meargă mai departe în exprimarea emoțiilor sale. Așa că, în aproximativ două luni, situația sa profesională se îmbunătățește semnificativ. Este foarte fericit pentru toate acestea și se simte mult mai destins.

În acea perioadă și-a făcut analize mai amănunțite, inclusiv un RMN, iar medicii au fost mulțumiți de evoluția bolii, deoarece valorile markerului tumoral, care evaluează progresul tumorii prostatice, au indicat o diminuare a virulenței cancerului și bilanțul metastatic a rămas stabil. În aceste condiții, medicii decid să-i suspende hormonoterapia pentru o perioadă, lucru pe care Sébastien îl percepe ca pe o veste foarte bună. Îl felicit și îl

încurajez să meargă mai departe în demersul pe care l-a inițiat asupra lui. A reușit cu succes să modifice aspecte ale vieții sale profesionale, dar rămâne o parte asupra căreia, până în prezent, a fost foarte tăcut: relația afectivă cu soția sa.

Când am atins acest subiect, Sébastien s-a încruntat. Imediat îmi spune că el și soția sa se iubesc și că aceasta i-a fost foarte aproape, mai ales după ce i-a spus că suferă de cancer de prostată. Desigur, relația lor este amicală de la nașterea fiului lor, adică de douăzeci de ani, iar „această situație, atât el, cât și soția sa au suportat-o bine". Îl întreb dacă are relații extraconjugale sau o amantă și răspunsul este negativ. Atunci, îmi spune că soția sa i-a mărturisit, cu câteva luni înainte să-i fie descoperită teribila boală de care suferă, că de mulți ani are un amant, dar că acest lucru nu schimba cu nimic iubirea pe care i-o purta. Pe moment, „nu i-a plăcut ce a auzit", însă acceptă situația mai ales că soția rămâne alături de el, în pofida tuturor celor petrecute.

Sébastien dezvăluie că, după ce a început relația lor din punct de vedere fizic, suferă de ejaculare precoce și că viața lor sexuală nu a fost niciodată satisfăcătoare, nici pentru el, nici pentru soția sa. Au discutat despre această situație „acum multă vreme", dar nu mai discută deoarece „nu este de niciun folos". Adaugă apoi că nu vrea să abordeze din nou această problemă cu soția sa și că, oricum, hormonoterapia este renumită pentru dispariția libidoului. Simt la Sébastien o dorință mare de evadare când îmi vorbește despre asta, fără altă emoție. Aproape că se simte alinat de tratamentul pe care-l urmează deoarece acesta justifică oarecum lipsa relațiilor sexuale în viața sa actuală. Îl întreb dacă nu au luat niciodată în calcul varianta unui tratament și îmi spune că s-au gândit, dar nu s-a concretizat niciodată ceva: „În orice caz, eu m-am resemnat în legătură cu acest subiect, care nu este

foarte important pentru mine. Esențial este ca soția mea să rămână alături de mine și să nu mă părăsească!" Fraza este practic un nonsens! Ce a simțit Sébastien atunci când soția l-a anunțat că avea un amant și ce emoție se ascunde sub „nu mi-a plăcut ce am auzit?" Recunoaște că a simțit furie, dar imediat adaugă că ea a dispărut după aceea. Acest gen de răspuns rapid, lapidar și care pare a fi definitiv, este caracteristic minții. În realitate, o emoție netrăită nu poate dispărea ca prin vrajă, doar pentru că nu vrem să o abordăm.

Emoția poate fi comparată cu o pată de ulei de demult. Putem face toate combinațiile intelectuale posibile, astfel încât să pară că pata poate dispărea singură, însă este inutil: ea rămâne. Ne putem așeza cămașa pătată în dulap: peste doi ani, pata tot acolo va fi. Putem studia arta de a nu mai face astfel de pete, însă pata se va menține. Putem vorbi despre ea ore, ani întregi, cu persoane considerate capabile să ne ajute; atâta timp cât nu spălăm cămașa, pata va rămâne. Același lucru este valabil și în privința unei emoții. Știm perfect acest lucru, însă mintea încearcă să ne facă să înghițim această minciună și deseori reușește. Tinde să ne facă să credem că, îngropând și bătătorindu-o în interiorul nostru, vom reuși să nu mai suferim și să uităm. Mentalul nostru, regele iluziei, are foarte mult talent în acest joc pe care îl face cu noi...

Începând din acel moment, Sébastien încetinește treptat ritmul întâlnirilor și, într-un final, nu mai vine la consultație aproximativ șase luni. După această pauză, îl primesc din nou, deoarece, între timp, controalele medicale pe care le-a făcut pentru evaluarea stării de sănătate au arătat o recidivă a cancerului.

## Ce reținem din experiența lui Sébastien?

Care este problema de bază a lui Sébastien? Îi este atât de teamă să nu fie abandonat de soție și să rămână singur, încât este gata de orice pentru ca acest lucru să nu se întâmple, inclusiv să accepte un amant în viața partenerei lui. Intenția mea ar putea părea moralistă, dar nu este absolut deloc așa. Doar joc rolul corpului său, care prezintă un indiciu important și încearcă să-i transmită că este pe un drum greșit, într-un domeniu esențial al vieții sale. În interiorul lui este multă tensiune care generează o stare de rău fizic, manifestat prin cancerul la prostată. Fiindu-i teamă să nu fie abandonat, Sébastien nu se află în momentul prezent și nu trăiește nicio emoție în raport cu viața lui de cuplu. Mintea sa este extrem de prezentă și tot ea este cea care îi conduce viața afectivă. Bărbat fiind, nu are absolut deloc încredere în el și se devalorizează, imediat ce abordăm acest subiect. Spune că femeile nu-l plac și că nu are suficient farmec pentru a încerca să cucerească o persoană de sex opus. A fost complet surprins că tânăra femeie cu care avea să se căsătorească mai târziu i-a descoperit calitățile. Apoi s-a aruncat cu capul înainte în această relație, pentru a face din ea o reușită. Continuarea o cunoaștem...

Sébastien a trăit cu un tată care, așa cum am spus deja, era un bărbat foarte sever, denigrând și discreditându-și copiii, pentru că voia ca aceștia să reușească în viață. Mama lui Sébastien, complet supusă soțului său era, de asemenea, distantă și autoritară. Când îl întreb pe Sébastien dacă s-a simțit iubit, îmi răspunde că, în mod evident, părinții săi l-au iubit, chiar dacă nu au arătat prea des asta. Uneori erau foarte duri cu el, fiul mai mare, în care ei își puseseră toată speranța de reușită profesională și financia-

ră. De altfel, a lucrat în compania tatălui său până când acesta a dat faliment și a murit. Dispariția lui a fost foarte dificilă, cu atât mai mult cu cât Sébastien a trebuit să rezolve problemele legate de succesiune, cu mama și cu ceilalți doi frați ai săi, lucru pe care l-a făcut fără ca mama lui să sufere urmările falimentului soțului. Când îl întreb dacă ea i-a mulțumit pentru acest lucru, îmi răspunde că nu avea niciun motiv să o facă fiindcă asta este o obligație a fiului și a celui mai mare dintre copiii familiei. În plus, nu aștepta nicio mulțumire din moment ce nici mama și nici tatăl său nu i-au adresat-o niciodată.

Sébastien prezintă toate indiciile unei persoane care suferă de abandonită: trăiește cu frica de a fi respins; nu prezintă niciun semn de încredere în sine și are tendința de a se devaloriza, de asemenea, în viața profesională; este gata de orice, inclusiv să nu se respecte pe sine, în speranța ca mama să-i facă, într-o bună zi, un compliment și este pe deplin fericit dacă reușește să fie iubit, lăsându-se pe sine deoparte, în favoarea anturajului său. Regăsim egoul, la toate nivelurile, și suferința în viața de zi cu zi a lui Sébastien, deși el face totul pentru a ignora asta. Acest gen de atitudine este comună în cazul abandonicului: în străfundurile lui, știe că nu este *demn de iubire*, cu alte cuvinte, că nu poate fi iubit. În acest caz, trebuie să facă totul pentru a fi suportat, tolerat, ceea ce este deja o mare victorie și, mai ales, alungă departe de el spectrul unui nou abandon. Sébastien a refuzat să mai continue discuțiile noastre din momentul în care și-a dat seama că ar trebui să meargă mai departe cu ceea ce simte și mai ales cu trăirea emoțiilor blocate de minte. Această alegere îi aparține, iar teama de a fi singur sau față în față cu realitatea a ieșit la suprafață. Cancerul său s-a declanșat din nou, în ciuda muncii depuse, dovadă că tocmai corpul – care îi este cel mai bun prieten – încă mai are să-i spună ceva, dar că mintea îl împiedică să-l asculte...

# Julie

Julie are douăzeci și patru de ani. Vine la consultație fiindcă una dintre prietenele apropiate i-a spus că suferă de dependență afectivă. Formează un cuplu cu partenerul său de la vârsta de șaptesprezece ani și descrie relația lor ca fiind nesatisfăcătoare din toate punctele de vedere. Frustrarea s-a instalat în urmă cu trei ani, dar nu a reușit să pună capăt relației, fiindcă se teme să NU rămână singură. Preferă să stea în continuare alături de prietenul său, mai degrabă decât să fie nevoită să înceapă de la zero o altă relație. Nu-și poate imagina despărțirea și toate urmările care decurg din ea: părăsirea apartamentului lor, căutarea altei locuințe, asumarea cheltuielilor și viața cu ea însăși, fără o altă prezență, în afară de pisica sa. Nu ia în calcul varianta de a se întoarce la părinți, deoarece aceștia nu mai au o relație armonioasă de zeci de ani; viața familială este deci complicată și tensiunea subiacentă imensă. De altfel, este unul dintre motivele care au determinat-o să se mute atât de repede cu prietenul ei, după doar opt luni de întâlniri.

Evident că Julie nu s-a gândit că relația lor va lua forma actuală, pe care ea o caracterizează ca fiind „o conviețuire cu un bun prieten". Se înțelege bine cu iubitul ei și nu există certuri între ei, însă nu mai au același interes comun, după ce ea a încetat să îl mai însoțească în drumeții pe munte. Pe el l-au pasionat dintotdeauna drumețiile, pe când ea nu i-a împărtășit pasiunea decât la începutul relației, „doar ca să-l însoțească și să-l facă fericit". Preferințele lor sunt total opuse: el iubește natura și sportul, ea este pasionată de filme și de conversații pe teme intelectuale; uneori lui nu-i place să facă nimic, pe când ea nu reușește să stea

fără să aibă o activitate. Interacțiunea lor este minimă și, în afara problemelor administrative, nu mai împart mare lucru.

Pe plan sexual, Julie nu a fost niciodată mulțumită de relația ei, „însă asta nu este cel mai important aspect și, oricum, prietenul său nu se mai simte atras de ea»". Nu o înșală și asta este ceea ce contează cel mai mult! Când o întreb dacă este sau ar putea fi atrasă de un alt bărbat, mă privește și îmi spune: „Asta nu este o opțiune mai ales că, în ciuda celor întâmplate, eu nu vreau să rup relația cu actualul meu prieten și nu vreau sub nicio formă să-mi complic existența cu două relații."

O liniștesc imediat spunându-i că diagnosticul pus de prietena ei mi se pare greșit și, știind că ea nu este o dependentă din punct de vedere afectiv, o întreb dacă vrea să încerce să fie mai relaxată și în armonie cu dorințele sale adevărate. După un moment de confuzie îmi spune că, în realitate, vrea să iasă din impasul în care se află ca să își poată continua viața, „cu atât mai mult cu cât este tânără și are un viitor înainte!"

Teama însă de a rămâne singură se dezvăluie viscerală și rezistentă oricărei logici. În realitate, Julie realizează perfect că toate argumentele pe care le folosește pentru a motiva continuarea relației sale nu au niciun sens, dar nu poate face altfel. Îmi mărturisește că de doi ani se gândește la despărțire, dar că „doar cuvântul în sine îi face pielea de găină, iar imaginarea acestei posibilități reprezintă o sursă de spaimă îngrozitoare". O întreb dacă trăiește în momentul prezent atunci când se gândește la o posibilă despărțire. Julie își dă seama că „micuța ei bicicletă" o atrage în viitor și deci în starea de frică. Reușește să-și neutralizeze mintea, îndreptându-și atenția asupra corpului fizic și a senzațiilor trimise de acesta, dar, aproape instantaneu, frica reapare la rostirea cuvântului „despărțire".

Atunci când încercăm să ne calmăm mintea, dar aceasta își face simțită prezența foarte rapid, înseamnă că în puținul timp în care ne aflăm *aici și acum*, suntem încă tensionați, prin urmare, există o emoție blocată de ego. În acest caz, trebuie să încercăm să vedem care este această emoție, pentru a o putea recunoaște, exprima și trăi. Când Julie reușește să o facă, din memorie iese la suprafață o scenă în care ea își vede părinții certându-se și pe tatăl său părăsind domiciliul conjugal, strigând că nu se va mai întoarce niciodată. Mama începe și ea să țipe și să plângă. Pe toată durata scenei, Julie, de aproape patru ani, rămâne calmă și încearcă să o consoleze pe mama ei, care îi spune atunci că, dacă tatăl său le părăsește, ea va purta întreaga vină pentru că nu a fost cuminte...

Julie mi-a destăinuit că de nenumărate ori s-a aflat în astfel de situații și că, sistematic, mama sa îi reproșa câte ceva, pentru a justifica cearta pe care o avusese cu soțul ei. Julie rămânea întotdeauna ca împietrită „ca să nu agraveze și mai mult lucrurile, deși ea considera acest lucru total nedrept, fiindcă o făcea pe mama sa să se calmeze și pe tatăl său să se întoarcă acasă câteva ore mai târziu". De fiecare dată, ea trăia întoarcerea tatălui ca pe o mare ușurare, „chiar dacă, pe termen lung, a constatat că acest lucru era destul de epuizant". Nu a mai suferit din această cauză după ce s-a mutat împreună cu prietenul ei și, dacă trebuia să se despartă, nu voia să retrăiască aceste tensiuni, reîntorcându-se acasă la părinți.

În prezent, Julie este conștientă că mama ei îi punea pe umeri o răspundere pe care ea nu trebuia să și-o asume, dar spune: „Relația cu tatăl său era bună, atâta vreme cât era singură cu el, lucru care se întâmpla rar, dar era tensionată în prezența mamei, deoarece aceasta îi reproșa constant soțului ei că îi îndeplinește fiicei toate capriciile." O întreb ce simte atunci când rememorează

aceste amintiri din copilărie. „Cred că mama era geloasă pe relația pe care o aveam cu tatăl meu și că, în același timp, mă învinovățea pentru neînțelegerile lor de cuplu."

Așa cum am văzut mai înainte, în cazul lui Sébastien, se întâmplă frecvent ca atunci când întreb o persoană ce *simte*, aceasta să răspundă prin ceea ce *gândește*. Acest mod de a evita întrebarea este cel mai adesea inconștient și reprezintă un exemplu elocvent al rolului pe care îl deține mintea în viața acestei persoane. Când am repetat întrebarea, Julie îmi spune că i se pare injust și neplăcut. Apoi descoperă că în spatele acestor cuvinte se ascunde o doză importantă de iritare. Lui Julie nu îi place cuvântul „furie", fiindcă a trăit alături de părinți furioși; termenul în sine îi repugnă. Este mai puțin important că face confuzie între furie și crizele de mânie extremă, pe care le-a suferit din cauza părinților, ceea ce contează este că ea reușește în sfârșit să accepte că simte o emoție puternică, odată cu evocarea a ceea ce a trăit în timpul scenelor care au ieșit la suprafață din memoria ei.

Odată simțită, emoția trebuie trăită, dacă vrem să ne bucurăm de efectele benefice și de relaxare în urma exercițiului. Încercând să retrăiască scena și furia din acel moment, Julie se blochează din nou și îmi argumentează că acest mod de acțiune nu funcționează fiindcă emoția pe care ea o resimte este „o iritare intensă față de tatăl ei și nu față de mama sa". În acest caz, îi spun să trăiască exact ceea ce simte, fără să încerce să înțeleagă. Este mai importantă exprimarea decât căutarea oricărei logici și rațiuni a ceea ce simte. Această abordare este interesantă deoarece încetează să mai analizeze și să întoarcă problema pe toate părțile.

Revăzând scena (și nu retrăind-o), Julie a tras concluzia, într-un mod analitic, că era furioasă în special pe mama sa. În con-

secință, a hotărât să trăiască această furie în timpul exercițiului. Reconectându-se cu momentul prezent ca să poată simți și să se poată exprima mai bine, ceea ce echivalează cu conectarea la ceea ce este mai profund în ea, simte cum iese la suprafață o mânie extremă față de tatăl său, la care nu se aștepta.

Odată trecut efectul surprizei, Julie trebuie să exprime emoția care iese cu adevărat la iveală și nu pe cea pe care ea o consideră că este cea bună. Această deosebire este importantă, fiindcă ceea ce creierul nostru analizează nu este obligatoriu adevărat și, în acest fel, riscăm să trecem pe lângă adevăr și, prin urmare, nu reușim să ne simțim mai bine. Este ceea ce reușește să facă Julie, care iese din exercițiu puternic surprinsă, dar mai relaxată. Îmi spune că este furioasă pe faptul că tatăl său a lăsat-o singură, pe mâna mamei, când știa clar că aceasta avea să se răzbune pe ea. Furia față de el este mult mai mare decât cea pe care o simțea față de mama sa. Dar asta nu o va împiedica pe Julie să-și exprime apoi supărarea față de mamă.

De ce se insistă pe abordarea neanalitică? Dacă acordăm prioritate analizei, la fel ca Julie, vom avea tendința să atribuim vina sentimentului de abandon mamei sale. După spusele lui Julie, ea nu a acceptat-o cu adevărat niciodată, de când s-a născut, și a considerat-o întotdeauna o rivală capabilă să acapareze toată atenția soțului ei. Desigur, Julie simte furie față de mama ei, dar cel mai puternic sentiment de abandon vine, în cazul său, din faptul că tatăl a dezamăgit-o în nenumărate rânduri, preferând să-și rezolve problemele de cuplu. Emoțiile sunt ilogice; de aceea nu trebuie să avem încredere foarte mare în interpretările și concluziile la care putem ajunge cu creierul nostru. Acestea sunt foarte frecvent încețoșate de minte, care se amestecă în dezbateri, cu scopul de a ne conduce într-o direcție falsă. În acest fel,

putem ajunge la concluzia, după ce ne-am urmărit analiza, că metoda OGE propusă nu funcționează!

Ce se întâmplă cu Julie după aceea? Ar fi greșit să credem că, după ce și-a strigat furia împotriva tatălui și apoi împotriva mamei, s-a vindecat de rana de abandon. În schimb, descoperă progresiv că începe să aibă încredere în ea atunci când este implicată într-o relație afectivă și și-o manifestă puțin mai mult față de prietenul ei. Este surprinsă să constate că acesta o ascultă și îmi spune că a fost nevoit să se schimbe în perioada în care ea făcea eforturi în acest sens.

S-a observat și în cazul lui Sébastien că persoana care acceptă să rămână conectată la momentul prezent și să exprime ce simte constată că anturajul său se schimbă și o respectă mai mult. Inițial, se gândește că schimbarea vine dinspre ceilalți, că anturajul său este unul bun și că acesta este motivul pentru care se simte mai bine și este acceptată de celălalt sau de ceilalți. Realitatea este complet diferită. Ce și-a dăruit Julie sieși, parcurgând travaliul despre care am vorbit? Respect și iubire. Demersul său îndeamnă la admirație peste tot în jurul său. Anturajul său percepe imediat respectul mai mare pe care și-l poartă și nu poate decât să observe și să se adapteze, deoarece simte că orice altă atitudine nu va mai fi tolerată și nici acceptată. Fără amenințări sau fraze de felul „Trebuie să mă respecți!", care corespund felului în care acționează o persoană care nu se respectă pe sine.

Julie își dă seama până în ce punct faptul că se ascultă mai mult îi aduce starea de bine și nu respingerea. Observă că prietenul său este din nou interesat de ea, ține cont de sugestiile ei mult mai mult decât o făcea înainte și este foarte atent cu ea. Și-a dat seama că vorbește mult mai mult și că reușește să exprime ceea ce dorește fără teama de refuz, dar și ceea ce vrea să facă cu

sau fără el. Se organizează într-un mod mult mai ușor și liber, fără să dea întâietate neapărat dorințelor partenerului său. În același timp, își dă seama că relația sa recapătă anumite culori. Devine conștientă că se plângea de lipsa de interes a prietenului, dar asta era, de fapt, oglindirea lipsei de iubire pe care și-o purta ei înseși.

Este mult mai calmă față de mama sa și este surprinsă că poate glumi pe seama modului acesteia de a fi geloasă pe ea. Realizează că mama nu apreciază, dar nici nu mai reacționează cu vorbe agresive la adresa ei. Observă, de asemenea, că nu se așteaptă ca mama să o iubească așa cum este, însă începe să accepte „că o iubește așa cum poate".

Singura schimbare care o neliniștește este că, atunci când se află singură cu tatăl său, simte o tensiune puternică, pe care nu a mai resimțit-o niciodată înainte. Tatăl ei a fost întotdeauna un refugiu de pace în viața sa, acesta fiind motivul pentru care ea adora să petreacă timp împreună cu el, puținul timp pe care acesta i-l acorda. Aceste întâlniri individuale o făceau să se simtă mai confortabil, în ciuda unei tensiuni cauzate de teama consecințelor pe care le-ar avea. După efectuarea acestui efort personal, momentele privilegiate s-au schimbat: își vede tatăl într-o lumină diferită, îl consideră foarte vanitos și nepăsător față de ea și de problemele ei. După o întâlnire cu el, pleacă tensionată. Își dă seama că încă mai are multă furie neexprimată față de el și că va trebui să continue să o exprime, ,,ca să golească sacul". Lucru pe care-l face progresiv, fiind uimită de profunzimea și de intensitatea acestei emoții. „Am impresia că mă aflu în fața unui sac fără fund, deoarece, după ce mi-am exprimat furia față de el, mă simt bine și relaxată. Prin urmare, mă gândesc că am terminat cu această tensiune, dar atunci când îl revăd, totul reîncepe." Oare

a mers ea până la capăt cu exprimarea furiei? Cu siguranță, nu, având în vedere ceea ce trăiește.

## Ce reținem din experiența lui Julie?

Ce înseamnă „a merge până la capăt?" Oamenii pe care îi iubim cel mai mult sunt cei care declanșează în noi cele mai puternice emoții. Mintea noastră va fi încă prezentă atunci când resimțim emoții față de ei. Se poate ca furia pe care o simțim să fie atât de intensă, încât să ne vină să omorâm persoana care o provoacă. În acest caz, evident, „micuța noastră bicicletă" intră în acțiune, spunându-ne că avem dreptul să simțim o mânie extremă, dar nu până în punctul în care să dorim moartea celuilalt. În consecință, trebuie să ne calmăm și să luăm în calcul că o anumită dorință este deosebit de anormală. Așa cum mi-a spus o persoană căreia i-am destăinuit că mi s-a întâmplat să vreau să-mi omor mama: „Ce rușine să simțiți o asemenea dorință față de persoana care v-a adus pe lume și pe care ar trebui să o respectați cel mai mult!"

Scopul vizat aici nu este acela de a incita pe cineva să comită o crimă, ci de a încuraja exprimarea furiei în întregime. Această exprimare poate fi extremă: dacă emoțiile sunt foarte puternice în momentul evocării scenei, exprimarea furiei poate duce la uciderea persoanei care ne-a făcut rău. Bineînțeles, mintea este cea care acționează, ne spune sau ne face să suferim din cauza unui lucru nefast din evocarea noastră, care duce la moarte, nu persoana în carne și oase!

Acest aspect este important, fiindcă poate reprezenta un ajutor esențial. Nu pe tatăl său va trebui Julie să-l omoare, ci pe cel care a acționat într-un fel inacceptabil, din punctul său de vedere, atunci când era mai tânără. Făcând asta, ea își va atrage multă

iubire și respect asupra propriei persoane. Tatăl său nu va simți nimic; ea nu-i va trasmite nicio undă neplăcută, deoarece iubirea este deschidere. În schimb, după ce se va calma și relaxa, va putea, dacă va considera necesar, să vorbească cu tatăl ei. Va fi capabilă să discute cu el respectuos, fără să aștepte nimic în schimb.

Acest ultim punct este, de asemenea, foarte important. Atunci când suntem furioși pe cineva și ne hotărâm să-i vorbim, ni se întâmplă să avem așteptări: „Va trebui să mă asculte, să-mi dea dreptate sau să accepte ce am să-i spun." În toate aceste scenarii, îi cerem celuilalt o aprobare și o permisiune de a simți ceea ce noi simțim. Îi cerem dreptul la viață, experimentând ceea ce noi experimentăm! Nu cumva acesta este cel mai rău mod de a ne arăta respect reciproc? Cum putem pretinde cuiva, chiar dacă face parte dintre apropiații noștri, acest drept, când noi îl refuzăm? Admițând că celălalt, în măreția și generozitatea sa, ni-l acordă teoretic, am fi atunci, mai evoluați? Bineînțeles că nu, fiindcă singura persoană care ne poate acorda dreptul de a exista și de a iubi suntem noi. Nicio altă persoană nu o poate face în locul nostru.

Atunci când ne dăm voie să exprimăm în întregime o emoție, ne oferim, de fapt, un cadou extraordinar: acela de a exista. Este o deosebită dovadă de iubire față de noi înșine. După aceea îi putem spune celuilalt, dacă simțim că este necesar, ceea ce vrem să-i comunicăm, fără să avem așteptări, doar îl informăm. Persoana care va primi mesajul îl va asculta și va putea da curs sau nu celor enunțate (fiindcă este liberă). Asta devine apoi problema sa...

Temperându-și mintea, Julie își acordă dreptul „de a-și ucide" tatăl și de a găsi în ea o mare liniște sufletească. Cu această ocazie, i se dezvăluie adevărata explicație în legătură cu prietenul ei, căruia poate acum să-i spună că nu este mulțumită de

relația lor actuală. După mai multe discuții sincere, ei decid să încerce să rămână împreună pentru a vedea dacă această relație va redeveni satisfăcătoare sau vor trebui să-i pună capăt. Julie îmi spune că, pentru prima dată în viața sa, nu i-a mai fost teamă că rămâne singură, dacă era cazul, în urma perioadei lor de probă.

Teama abandonicului de a rămâne singur poate pune la încercare în diverse și intense moduri viața sa de cuplu: simte nevoia să rămână în relație cu orice preț, chiar dacă nu se respectă pe sine, cerând însă celuilalt să-l respecte. O asemenea atitudine nu poate conduce decât la o stare de rău și la tot felul de probleme. Slaba stimă de sine și devalorizarea dau naștere deseori la amărăciune și frustrare, care „pătează" relația. O trădare din partea partenerului reprezintă un risc major de a complica acest tablou și de a consolida teama. Cercul vicios este bine instalat și, de aici, poate rezulta fie o boală, fie o ruptură (sau ambele!), dacă abandonicul nu realizează că el are o problemă importantă de rezolvat înainte să vrea să-și îmbunătățească viața de cuplu: aceea de a-și acorda considerație, respect și iubirea pe care doar el este capabil să și le ofere.

# Capitolul 3

## Teama de angajament într-o relație

Cazurile lui Josette și Pierre ne arată una dintre consecințele pe care suferințele cauzate de rana de abandon le pot avea asupra unei persoane: teama de angajament, de obligație, de implicare.

### Josette și Pierre

Josette are patruzeci și cinci de ani. Locuiește singură cu cei doi copii ai săi, în vârstă de cincisprezece, respectiv unsprezece ani, după ce, în urmă cu doi ani, descoperise că soțul ei avea o relație extraconjugală. A traversat o perioadă dificilă, dar îmi spune că, în prezent, se simte pregătită să trăiască o nouă poveste de iubire, din moment ce a digerat „eșecul" relației cu soțul său, care a durat douăzeci de ani.

Atunci când întâlnește un bărbat care îi place, încă de la început pune cărțile pe masă, pentru ca respectivul să știe foarte clar ce gusturi are. Îmi descrie cum acționează la prima întâlnire: „Îi spun persoanei pe care simt că o plac că momentan nu îmi doresc niciun bărbat în viața mea, fiindcă nu vreau să mă izolez într-o relație, având în vedere că am ieșit dintr-una de douăzeci

de ani cu soțul meu și pe care încă o am impregnată în piele." Apoi, ea spune ce își dorește: libertatea de a trăi conform propriilor dorințe, fără constrângeri și fără să dea socoteală pentru ceva. Desigur, reciproca este valabilă. O întreb care este reacția pe care a obținut-o până în prezent. Îmi răspunde că cei mai mulți bărbați fug de atitudinea ei sau că unii își fac iluzii câteva săptămâni, apoi aleg să pună capăt relației.

Pierre are treizeci și cinci de ani. Este inginer într-o companie multinațională importantă și este divorțat de trei ani, după ce soția sa l-a părăsit pentru un alt bărbat. Au doi copii și custodie comună. A avut câteva aventuri cu alte femei care, la rândul lor, l-au părăsit, fără ca el să înțeleagă de ce. Cum își abordează el relațiile? „Le povestesc ceea ce mi s-a întâmplat, mai ales că ele mă întreabă diverse lucruri. Le spun că nu am deloc încredere în femei și că, la început, risc să nu fiu foarte disponibil, cu atât mai mult cu cât copiii mei sunt mici (șase și opt ani) și că, momentan, nu vreau să le prezint o persoană cu care aș întreține o relație. Nu fac altceva decât să spun adevărul pentru ca lucrurile să fie clare încă de la început." Când îl întreb care sunt reacțiile femeilor pe care le-a întâlnit, îmi răspunde că la început par să accepte, apoi, cu trecerea timpului, decid să-l părăsească fiindcă este tot mai indisponibil, fie din cauza serviciului, fie a copiilor sau a unor ieșiri cu prietenii care sunt foarte importanți pentru menținerea echilibrului său. Nu înțelege de ce nu doresc să continue relația, când el a fost sincer și deschis, încă de la început. Îl întreb dacă el consideră că investește în relație. Îmi răspunde: „Da, în măsura disponibilităților mele."

Cele două exemple de mai sus prezintă persoane care, trăind o despărțire, sunt într-o poziție defensivă sau cu garda ridicată (cel puțin, atât se poate spune!). Desigur, este de înțeles, având

în vedere toate lucrurile cărora au trebuit să le facă față: o trădare, minciuni și o despărțire care a pus capăt unei vieți de familie și a uneia de cuplu... Acest trecut este greu și implică multe emoții: dar, au fost ele într-adevăr trăite? Atunci când am auzit-o pe Josette catalogând relația cu soțul său drept „un eșec" și pe Pierre mărturisind că nu are „absolut deloc încredere în femei" devine clar că răspunsul este NU. În realitate, o relație considerată „eșec" reprezintă o judecată; desigur, relația s-a destrămat, dar este un motiv să fie „un eșec"? De asemenea, a-ți striga neîncrederea în legătură cu sexul opus echivalează cu o poziționare în viitor, nu în prezent. În consecință, egoul este la treabă, în ambele situații.

Mintea emite judecăți, dictează reguli, formulează regrete și plasează persoana în postura în care se află din nou în fața unui refuz. Exercită o forță deosebită asupra lui Josette și a lui Pierre și condiționează modul de abordare a noilor relații care au apărut în viața lor. Sunt dominați de teamă, iar izolarea față de celălalt este strigătoare la cer. De unde vin aceste reacții dacă nu din partea egoului? Desigur, Josette și Pierre au trăit momente dificile care, cu siguranță, au provocat emoții precum tristețea și furia. Dacă și le trăiau, cu alte cuvinte, dacă le simțeau și le exprimau, și-ar fi putut încheia doliul respectivelor legături și nu ar mai fi vorbit despre „eșec", ci despre „sfârșitul unei relații". Ar manifesta o deschidere mai mare față de persoanele pe care le întâlnesc. Fiindcă mintea a blocat complet sau parțial furia și tristețea lui Josette și a lui Pierre, a preluat frâiele și îi atrage în viitor, punându-le condiții referitoare la ceea ce au trăit dificil sau ceea ce nu au asimilat din trecutul lor. Izolarea este cu atât mai mare cu cât traiectoria personală a fiecăruia este apăsătoare, în plan afectiv.

Într-adevăr, vorbind despre propria copilărie, Josette descoperă că mama ei nu a acceptat-o niciodată așa cum era și că aceasta „nu a înțeles-o niciodată". De altfel, „de îndată ce a părăsit casa părintească", s-a căsătorit prima dată la vârsta de optsprezece ani, știind că bărbatul cu care trăia nu era deloc persoana pe care și-o dorea. În orice caz, i-a fost mult mai ușor să trăiască cu el decât acasă cu părinții săi.

Doi ani mai târziu, a urmat o ruptură dureroasă pe care Josette și-a dorit-o. Când încearcă să-mi explice de ce despărțirea a fost atât de dureroasă, amintirea morții bunicii materne, când ea avea doi ani, iese la suprafață. Copil fiind, bunica o iubise, o răsfățase și îi fusese alături. Cu toate acestea, s-a trezit singură de pe o zi pe alta, fără dezmierdări, cu o mamă cu atât mai distantă, cu cât trebuia să trăiască doliul dispariției propriei mame.

Josette își amintește foarte bine că nu a plâns „ca să nu o deranjeze pe mama ei, care se simțea foarte tristă și surescitată". Când o întreb dacă a simțit o altă emoție, cum ar fi, de exemplu, furia, mă privește cu ochi mari, spunându-mi că nu ar avea de ce să fie furioasă că a pierdut singura persoană care a iubit-o cu adevărat. „Da, foarte tristă, precizează ea, dar nu furioasă!" După această replică, Josette își permite să trăiască tristețea morții bunicii ei, patruzeci și trei de ani mai târziu, lucru care îi face foarte bine și, după spusele ei, o eliberează de o mare greutate.

Cu toate acestea, Josette recunoaște destul de repede că mai simte încă o tensiune, atunci când menționează plecarea bunicii sale. Își dă seama că este furioasă deoarece fusese abandonată și de ea. O voce puternică se înalță în interiorul ei pentru a-i spune că nu are niciun drept să simtă această emoție, mai ales că bunica sa a murit, „că nu a făcut-o intenționat și că, mai mult decât atât, a iubit-o așa cum nu a mai făcut-o nicio altă persoană după

aceea". Această reacție apărută de la „micuța ei bicicletă" este tipică: o sfătuiește bine, astfel încât să-și refuze dreptul de a simți o emoție negativă. Lui Josette îi trebuie mult timp pentru a-și neutraliza mintea, pentru a simți și exprima o mânie extremă legată de abandonul trăit în timpul decesului bunicii sale adorate. Trebuie să reia de mai multe ori exercițiul, pentru a-și putea exprima furia, lucru obișnuit atunci când o persoană simte o furie importantă survenită dintr-un eveniment foarte dureros.

Doar după ce a simțit un calm imens și o relaxare profundă, Josette știe că a reușit să exprime totul. Poate măsura acum până în ce punct blocajul minții sale i-a condiționat întreaga viață, de la vârsta de doi ani. Lipsa iubirii de sine și, în consecință, poziționarea sa întotdeauna pe un plan secund, în special în viața afectivă, au avut drept urmare abandonuri repetate. Înțelege deci că modul său de a aborda noile relații nu poate decât să genereze noi suferințe și, astfel, cercul vicios rămâne neîntrerupt.

Însă este suficient să se vindece de abandonită? Mi-ar plăcea să pot răspunde afirmativ, dat fiind faptul că acordându-și dreptul de a-și exprima furia și tristețea, Josette și-a oferit, în sfârșit, iubire. Însă reflexele obișnuite sunt foarte bine ancorate în ea... Va avea nevoie de câțiva ani pentru a se detașa și pentru a nu mai simți teama de a se implica în relații noi. În prezent, este foarte fericită alături de un bărbat pe care l-a ales pentru binele ei, iar relația lor este una pașnică, lucru care uneori i se pare „anormal și bizar"...

În ceea ce-l privește pe Pierre, s-a căsătorit cu soția sa după ce aceasta a rămas însărcinată cu primul lor copil. Îmi mărturisește că nu era pregătit să devină tată și nici să se căsătorească, dar adaugă: „În cele din urmă, toate acestea s-au dovedit a fi mai

degrabă pozitive, pentru că oricum am avut întotdeauna o teamă viscerală de a mă angaja într-o relație." Totuși, Pierre nu a reușit să găsească explicațiile care să justifice această teamă. Și-a trăit despărțirea și divorțul într-un mod foarte dureros, deoarece, deși înțelege de ce soția sa l-a părăsit pentru un alt bărbat cu care locuiește în prezent, nu reușește să accepte și este încă supărat pe ea. Desigur, orgoliul său și-a încasat lovitura, dar nu este suficient pentru a explica această durere care persistă la evocarea despărțirii și din cauza căreia, conștient fiind, Pierre și-a creat o spaimă grozavă de implicare într-o altă relație. În acest fel, revine la aceeași suferință și nu reușește să iasă din cercul vicios... În adâncul sufletului său, Pierre își dorește enorm să trăiască o relație de iubire în care să se lase dus de val, dar „o parte din mine știe că mai devreme sau mai târziu se va sfârși rău pentru ea (acea parte)".

Să subliniem că Pierre este mai degrabă intelectual, inteligent și foarte sensibil. Acceptă că are o problemă, însă nu știe cum să o abordeze. Își dă seama că nu întotdeauna, reflectând, se poate găsi o soluție; în consecință, la sfârșitul câtorva întâlniri, el acceptă să enunțe emoțiile legate de problema sa. Ce simte atunci când nu reușește să renunțe, să se elibereze? Ce simte în legătură cu despărțirea în urma căreia a suferit?

Analiza nu este în centrul abordării OGE. Într-adevăr, cele mai multe persoane sunt capabile să analizeze ceea ce li se întâmplă, dar odată efectuată această analiză, deși ea pare exactă din punct de vedere intelectual, oamenii se regăsesc adesea blocați. Astfel, am putut întâlni în cabinetul meu mii de pacienți foarte conștienți de problemele cu care se confruntau, dar incapabili să găsească un răspuns care să-i poată liniști și mai ales să le permită să trăiască mai bine.

Tendința de a psihanaliza, constând în dorința de a înțelege totul cât mai logic, nu funcționează atunci când vorbim despre lumea emoțiilor! Analiza furnizează cel mult explicații raționale și logice, dar o emoție este prin definiție ilogică și irațională. Or, pe noi ne frământă emoții pe care le vrem sau nu... Desigur, avem un creier, dar acesta funcționează ca un calculator cu un limbaj binar, ceea ce înseamnă că, dincolo de două posibilități, este incapabil să facă o alegere. În plus, este performant atunci când se află la dispoziția noastră, nu când rulează în gol, inactiv. Când ne trezim dimineața, nu ne-ar trece prin cap să ne întrebăm mintea ce ne recomandă să facem! Ne trezim mai degrabă cu chef de a face ceva și ne folosim mintea pentru a planifica, a gândi și a pune în practică cât putem mai bine intenția cu care ne-am ridicat din pat.

Să revenim la Pierre. El trebuie să înceteze să mai caute o soluție cu mintea, diminuând astfel intensitatea interogatoriului sau a analizei și recunoașterea sentimentelor și emoțiilor pe care le simte în legătură cu problema sa. Pentru a reuși să facă toate acestea, trebuie să-și neutralizeze mintea, care este foarte prezentă și întunecă tabloul în totalitate. Ce simte el? „Sunt trist și furios, pe de o parte fiindcă nu am reușit să ies din această situație și, pe de altă parte, fiindcă nu am putut întreține o relație durabilă cu o persoană care îmi place." Atunci când vorbim despre emoțiile noastre cu cineva, avem tendința de a dori să găsim, cu orice preț, un motiv acceptabil și valabil emoției resimțite. Trebuie să ne justificăm ca și cum ceea ce gândește celălalt are importanță și, reușind să-l convingem de validitatea sentimentelor noastre, am avea atunci un motiv întemeiat ca să fim triști, furioși sau bucuroși. O emoție este ceva sacru, care face parte din noi; ea nu trebuie să fie disecată, explicată și nici măcar ex-

pusă celuilalt. Ea *este*, pur și simplu, și trebuie respectată ca atare.

Obișnuiesc să le spun celor pe care-i ghidez că nu le-aș cere niciodată să-și justifice legitimitatea emoțiilor, deoarece acestea le aparțin și constituie una dintre părțile cele mai nobile ale ființei lor. Cu toate acestea, încerc să înțeleg ce au făcut, ce pot sau vor să facă în legătură cu ele. Să discuți ore în șir cu cineva despre emoțiile simțite nu servește la nimic, este doar pierdere de timp și de energie a persoanei pe care o ghidăm sau pe care dorim să o ajutăm.

Îl întreb, prin urmare, pe Pierre ce a făcut cu tristețea și cu furia sa. Îmi răspunde că s-a înfuriat pe soție când l-a anunțat că vrea să-l părăsească și că s-a abținut să nu o lovească. Din fericire, a putut să se stăpânească și nu dorește să asculte de acest impuls acum... Îi explic lui Pierre că scopul exercițiului nu este în niciun caz acela de a merge în fața soției sale ca să-și reverse furia pe ea, ci de a exprima această emoție pentru el, singur, ca să-și facă bine. De fapt, suferința sa nu vine din ceea ce s-a întâmplat, ci din faptul că emoțiile au fost simțite și blocate de mintea sa, lucru care a creat tensiuni care sunt încă prezente, deși evenimentul a avut loc în urmă cu câțiva ani.

Acest gen de răspuns nu este acceptat ușor de persoana care a trăit un eveniment traumatizant. Efectiv, aceasta are tendința de a reproșa altuia starea sa de rău. Reacția este comună și perfect comprehensibilă: întotdeauna este mai ușor să-i blamăm pe alții pentru suferința noastră decât să acceptăm că suntem responsabili pentru ceea ce ni se întâmplă. Cu siguranță, celălalt declanșează o reacție emoțională în noi, dar, în afară de asta, nu este nicicum responsabil pentru ce facem din emoțiile noastre. Fie păstrăm totul în noi și riscăm să ne expunem stării de rău,

deoarece tensiunile vor apărea și persista, fie ne acordăm dreptul de a ne trăi cât mai repede emoțiile, singuri, pentru a ne face bine. A doua posibilitate ne va face să ne simțim relaxați, lipsiți de suferință și de starea de rău. Alegerea ne aparține în întregime.

Pierre încearcă să-și exprime furia, dar îi este foarte greu să intre în contact cu ea. Se întâmplă frecvent să fim furioși, fără să reușim să simțim fizic această emoție. Ceea ce simțim în realitate nu este furie, ci blocajul emoției de către minte, care se manifestă sub forma unui nod, ghem sau a altui lucru dureros în corpul nostru. Această dificultate de a simți este legată de faptul că „micuța bicicletă" este prezentă. Înainte de toate, trebuie să ne dăm voie să revenim *aici și acum*, pentru a putea resimți furia sau tristețea. De ce să liniștim mintea pentru a reveni în momentul prezent, dacă evenimentul declanșator a avut loc cu ani în urmă? Pentru că, nefiind trăită încă, emoția se află mereu în prezentul nostru.

Lui Pierre îi trebuie multă perseverență ca să intre din nou în contact cu furia lui și să o exprime după ce a simțit-o. O tristețe imensă este, de asemenea, subiacentă, ceea ce solicită mult efort din partea lui în strădania de a-și neutraliza mintea, pentru ca apoi să poată trăi și plânge această durere. După ce a trecut prin acest chin, Pierre se simte mai bine, însă fricile sale nu dau înapoi în raport cu o posibilă întâlnire. În fața ideii de a vorbi liber cu o femeie, fără să formuleze avertismente de toate felurile și fără să pună piedici unei eventuale relații, el este aproape paralizat. În schimb, nu îl încearcă nicio teamă la ideea de a avea o relație sexuală, fără viitor...

Această atitudine poate părea paradoxală celui care analizează o persoană care suferă de o rană de abandon. În realitate, ea se

explică prin faptul că o relație fără viitor nu necesită nicio investiție din partea celui sau a celei care i se abandonează. În schimb, astfel de legături reprezintă un fel de garanție pentru acea persoană deoarece, încă dinainte să treacă la fapte, decide că nu va exista o continuare. În acest fel, nu va risca să sufere, câtuși de puțin, de cel mai îngrozitor lucru care i se poate întâmpla: să fie respinsă.

Încet-încet, Pierre își dă seama că și-a încheiat doliul după relația de cuplu, ceea ce reprezintă un mare pas înainte. Din nefericire, teama de a fi părăsit este încă prezentă. În timpul unei ședințe, pe durata căreia reușește să-și neutralizeze mintea, iese la suprafață o scenă cu mama lui, în care aceasta îl ignoră atunci când el îi solicită atenția. Mama sa o îngrijea pe sora lui mai mică și bolnavă. Pierre nu sesizează semnificația acestei scene și nici motivul pentru care ea a urcat la suprafață, din trecutul său. Fiindcă are o tendință accentuată de a înțelege și de a analiza ceea ce i se întâmplă, pornește în căutarea „de ce-ului" și a „felului în care...", mai degrabă decât să încerce să intre în contact cu emoțiile simțite în timpul acestei scene. Surpriza de a o revedea reapărând „de nicăieri" îl face să reacționeze cu și mai multă forță în respingerea acestui eveniment „banal și fără nicio semnificație!", după părerea lui.

Abordarea OGE nu este una de tip analitic. Fiindcă mintea este liniștită, ne permite să ne accesăm cunoașterea aceea înnăscută, astfel încât să alegem din trecut acele trăiri pe care analiza, tipică laturii logice și raționale a creierului, nu le-ar fi identificat și reținut. De foarte multe ori, ies la suprafață bucăți din trecut care la prima vedere nu au niciun fel de semnificație pentru cei care le-au trăit. Prin urmare, sunt tentați să le respingă, deși, din contră, ar trebui să aibă încredere în vocea aceea din interiorul

lor, care știe mult mai bine decât creierul ce e important și ce nu. Este și sfatul pe care i l-am dat lui Pierre, recomandându-i să reia acel eveniment, să îl retrăiască și în mod special să permită emoțiilor resimțite să iasă la suprafață, fără să încerce să le înțeleagă, astfel încât să ajungă să le trăiască.

Și Pierre își dă voie să facă asta. În acest fel, realizează că furia simțită față de mama sa, care nu are grijă de el, în scena respectivă, este foarte intensă. Îmi spune că habar nu avea că putea simți atâta furie împotriva cuiva. După ce și-a permis să trăiască emoția respectivă, vede revenindu-i în memorie multe alte momente din copilărie, în care se simte neglijat, lăsat deoparte și ignorat de mama sa. Efectiv, de la nașterea surorii sale mai mici, mama s-a ocupat mult de ea, fiindcă suferea de crize de astm. Dintr-odată, Pierre, un copil înțelept și fără probleme, reușea să provoace mici îngrijorări părinților săi, ceea ce, evident (realizează abia acum), îi intensifica sentimentul de abandon. În acest fel, Pierre a dezvoltat de la vârsta de doi ani sentimentul că nu valorează mare lucru, din moment ce părinții săi nu-i acordau, potrivit spuselor sale, decât foarte puțină atenție, indiferent câte lucruri bune ar fi făcut.

Prezența unei surori sau a unui frate care acaparează spațiul din cauza unei probleme de sănătate fizică sau mentală, mobilizând multă energie din partea părinților, atrage adesea un sentiment de lipsă de interes și de iubire, în cazul unui copil sănătos. Această impresie simțită de Pierre se află deseori la rădăcina unei răni de abandon profunde, care are urmări importante în viața persoanei expuse acestui gen de eveniment.

Atunci când, la vârsta adultă, persoana își dă seama ce a produs în ea un astfel de sentiment, de cele mai multe ori respinge în totalitate această furie: „Nu le pot reproșa părinților mei că au

avut grijă de fratele sau de sora mea care avea nevoie de mai multă atenție decât mine, sănătos fiind; în plus, nu pot fi furios pe fratele meu sau pe sora mea, care nu se îmbolnăvea intenționat!" Și iată cum furia va fi, încă o dată, refulată. Cercul vicios se va perpetua până când persoana suferindă își va acorda, în sfârșit, dreptul de a-și neutraliza mintea, ca să-și poată trăi furia și să-și ofere starea de bine care i se cuvine.

Asta va face și Pierre, care este mult mai calm și liniștit din toate punctele de vedere. Rezultatul îl surprinde mult, deoarece „nu s-a simțit niciodată atât de confortabil în viața de zi cu zi" Evident, mintea îi spune că toate acestea sunt anormale, dar încetul cu încetul, continuând să-și lase „micuța bicicletă" deoparte, începe să conștientizeze că este valoros și că merită să trăiască o relație cu altcineva, într-un mod satisfăcător și fără teama de a fi respins. Întreaga sa atitudine se schimbă treptat și își poate da voie să intre într-o relație cu o femeie fără să pună bariere sau piedici.

## Ce să reținem din experiențele lui Josette și Pierre?

Teama de angajament face parte din fațetele abandonicului care, în numele eșecurilor relaționale deja trăite sau prevăzute, decide, în mod conștient sau nu, să fugă de orice relație care ar putea deveni serioasă. Intenționează astfel să se protejeze de cea mai mare durere și frică pe care le are: să fie abandonat de celălalt.

Dându-și seama că el este, în realitate, cel care se respinge și care nu se simte demn de interesul celuilalt, abandonicul face un mare pas înainte. Acceptând că el este nucleul problemei și că ceilalți nu se află decât la periferie, poate contribui la dispariția

acestei frici, atât de ancorată în adâncul sinelui. Este bine să-și acorde dreptul de a trăi doliul experiențelor dureroase precedente, ca să curețe terenul, acest lucru însemnând că-și permite să trăiască tristețile și furiile acumulate și blocate de mintea sa.

Dacă nu face această curățenie în întregime sau măcar parțial, el riscă să cadă în teama sa de bază, aceea de a fi abandonat, care ia diferite forme: teama de angajament, teama de a rămâne singur sau teama de a simți vinovăție, de exemplu. Permisiunea acordată trăirii mai intense și în prezent a emoțiilor variate reprezintă un act de iubire al abandonicului față de el însuși. Va constata atunci că ceilalți îl vor respecta mai mult și-și vor dori să relaționeze cu el, fiindcă dându-și valoare, el devine, totodată, *„demn de iubire"*. Acest progres îi va consolida încrederea în sine și îi va permite să înceteze să mai fugă și să găsească în el forța necesară pentru a trăi o relație, cât mai deplin posibil.

# Capitolul 4

## Dependența afectivă

Noțiunea de dependență afectivă este deosebit de complexă și, din nefericire, diagnosticată în exces. Și, într-adevăr, din momentul în care o persoană suferă în urma unei despărțiri, de exemplu, va găsi întotdeauna oameni binevoitori, dar ignoranți, care să-i spună că este anormal să simtă atâta suferință și că este, în mod cert, afectată de această patologie. De asemenea, din momentul în care o persoană se simte foarte atrasă de partenerul său și îi solicită mai multă prezență și afecțiune, aceasta se va autodiagnostica drept o dependentă afectiv sau va fi definită astfel de prietenii săi. Într-adevăr, atunci când o persoană trăiește cu convingerea că este dependentă afectiv, ea pune în aplicare tot ce este necesar pentru a-și nega propriile nevoi afective, având în vedere faptul că sunt considerate patologice.

Diagnosticul de dependență afectivă este mult mai dificil de pus. El trebuie stabilit pe o bază profesională și nu trebuie să se sprijine pe simplul fapt că o persoană are nevoie de afectivitate și arată acest lucru la un moment dat în viață. Fiecare ființă umană are nevoie de afecțiune și de iubire, începând cu fătul care crește în pântecul mamei sale, până la bebelușul care se naște și se dezvoltă. Într-un capitol precedent, am abordat efectele

nefaste ale lipsei iubirii asupra dezvoltării și nu vom mai reveni asupra acestui aspect. Dar nu pentru că un copil s-a simțit neiubit sau puțin iubit, el va deveni obligatoriu un dependent afectiv!

Este adevărat că la rădăcina dependenței afective se află întotdeauna faptul că cel care suferă din cauza ei nu se simte iubit suficient. Pentru a compensa, caută în altcineva această iubire, pe care el e incapabil să și-o ofere. În ochii celorlalți, un dependent afectiv poate părea un drogat în căutarea substanței de care este dependent. Comparația se oprește aici: spre deosebire de un drogat sau de alcoolicul care tinde să fugă de suferința cauzată de blocajul emoțiilor sale, dependentul afectiv încearcă pur și simplu să umple golul lipsei de iubire, mergând să o caute în exterior, crezând astfel că și-a rezolvat problema. Este greșit, într-adevăr, însă el nu caută o anumită substanță de care ar deveni dependent. Să nu ne grăbim deci să definim dependența afectivă într-un mod superficial.

Mi-ar plăcea să subliniez că această patologie este perfect vindecabilă. Într-o zi, când participam la o emisiune la radio pe această temă, am fost stupefiat să constat că mai multe persoane aparținând unui grup de dependenți afectivi anonimi au sunat și mi-au spus că „este foarte cunoscut faptul că această boală nu se vindecă niciodată". Este complet neadevărat și cred că este regretabil că oamenii care se confruntă cu această problemă pot primi o astfel de informație eronată!

## Paule

Paule are treizeci și patru de ani. Nu are copii și este cosmeticiană într-un spa unde lucrează de patru ani. A lucrat întotdeauna ca angajată. Vine la consultație fiindcă de trei ani traversează

o perioadă extrem de dificilă din punct de vedere emoțional. I-ar plăcea să fie însoțită „ca să simtă mai puține emoții și mai puțină suferință din această cauză"

Paule îmi descrie viața ei sentimentală, subliniind că se simte îndrăgostită, stare care nu este nouă, în ceea ce o privește. A întâlnit un bărbat cu trei ani mai tânăr decât ea, „de care este îndrăgostită fără speranță și de care nu se poate lipsi". El este tâmplar și se află pe punctul de a-și deschide propria afacere, lucru care îi lasă foarte puțin timp pentru pasiunile lui și, în consecință, pentru a-și trăi relația. Este de părere că o iubește și că îi este loial, dar se simte frustrată din cauză că nu se văd suficient de mult. Până aici, nu există niciun element care să ridice suspiciunea că Paule suferă de dependență afectivă. A fi îndrăgostit nebunește, a te simți amorezat sau a dori mai multe întâlniri cu iubitul nu constituie în niciun caz un semn al acestei patologii care, oricum, nu ar putea fi diagnosticată niciodată într-un timp atât de scurt!

Paule îmi spune că suferă din cauza situației sale și că asta o face să fie tristă și foarte nervoasă, inclusiv la serviciu. Se simte „deprimată". Are insomnii în timpul cărora reface firul problemelor de cuplu. Se trezește fără energie și simte această oboseală toată dimineața. Nu mai este interesată să-și facă antrenamentul fizic sau să aibă grijă de ea, cu excepția zilelor în care știe că se va întâlni cu iubitul ei. Îl vede o seară pe săptămână și duminicile. În zilele în care este stabilită o întâlnire se simte plină de energie, „însă trăiește un sentiment bizar care îi întunecă bucuria, deoarece știe că aceasta nu va dura decât o zi și, eventual, o noapte". Zilele celelalte sunt grele și, în plus, „despărțirea" dură o face pe Paule să fie tensionată și deprimată. O întreb ce simte atunci când se desparte de iubitul ei. Îmi repetă ceea ce mi-a

destăinuit înainte, atât în legătură cu starea ei depresivă, cât și cu cea de maximă nervozitate.

Răspunsul lui Paule este evaziv. Într-adevăr, așa cum se poate constata adesea atunci când interogăm pe cineva în legătură cu sentimentele sale, ea îmi vorbește despre problemele fizice și psihice de care suferă, nu despre emoțiile pe care le simte. Confundă simptomele, care sunt rezultatul tensiunilor legate de blocajul emoțiilor de către minte, cu emoțiile în sine, ceea ce explică solicitarea ei: să o ajut să-și gestioneze starea emoțională ca să sufere cât mai puțin posibil.

Remarcând acest aspect în ceea ce o privește, Paule îmi spune că este tristă și furioasă, dar că nu prea își exprimă aceste emoții, excepție făcând câteva crize de mânie extremă, manifestate în fața prietenului ei sau la telefon, crize pe care le-a regretat imediat după. În plus, nu se consideră îndreptățită să simtă aceste emoții, în condițiile în care, încă de la începutul relației, a fost la curent cu puținul timp pe care prietenul său i-l putea oferi. Acest tip de argument este excelent, iar „micuța bicicletă" îl va utiliza ca să-i nege persoanei dreptul de a simți supărare sau tristețe, emoții care nu sunt nici raționale, nici logice. Dar, cu toate acestea, există, nu-i așa? Ce altceva putem face, decât să le acceptăm prezența și să le trăim?

Dacă trecem de partea minții, cu siguranță corpul ne va atrage atenția asupra faptului că suntem pe cale să nu ne respectăm. Imediat va apărea o tensiune care va avea urmări multiple și variate, pe care noi le cunoaștem sub diferite forme ale stărilor de rău fizic sau psihic. Desigur, poate va fi de preferat ca emoția să nu fie prezentă, dar nu este cazul. Trebuie să ne hotărâm să o trăim. După aceea, dacă încă mai visăm să nu mai simțim emoții, putem încerca să urmăm cursuri pe la diverși șarlatani care

vor încerca să ne învețe cum putem să facem asta. Acest lucru nu este posibil decât după ce ne vom fi debarasat de emoția netrăită până în acea zi!

Paule recunoaște că este tristă și că plânge adesea pentru lucruri lipsite de importanță: această latură a sa, foarte emotivă, o deranjează. Nu se simte relaxată după ce plânge, dovadă că lacrimile sale sunt unele de tensiune mai degrabă, decât lacrimi care eliberează o tristețe. Multe persoane plâng frecvent în urma unor gânduri neplăcute sau a unor evenimente pe care ele le consideră fără importanță, dar nu se simt mai liniștite după ce o fac. Aceasta se datorează faptului că emoția simțită nu este tristețe, ci, mai degrabă, iritare. Dacă aceste persoane își acordă dreptul de a-și exprima furia, atunci vor simți liniștea pe care și-o doresc și nu vor mai simți nevoia să plângă.

Când o întreb din nou pe Paule, recunoaște că simte multă frustrare pe care nu o exprimă, cu consecințele fizice și psihice care se cunosc. Să admită reprezintă un pas înainte, dar acest pas nu o face să fie mai relaxată. Trebuie să-și acorde permisiunea de a-și neutraliza mintea, apoi de a exprima toate furiile, lucru pe care reușește să-l facă, treptat. Un astfel de proces necesită timp, deoarece egoul este foarte prezent și face tot posibilul pentru a pune piedici efortului său de eliberare. Însă ea reușește și realizează, odată ce se relaxează, că se simte mai bine, mai ușoară și mult mai puțin deprimată, lucru pe care îl observă și prietenul său, cu foarte multă bucurie.

Cu toate acestea, Paule își păstrează dorința de a-l vedea mai des pe iubitul ei și se hotărăște să-i spună, astfel încât frecvența întâlnirilor lor să crească. Îi vorbește despre nevoile ei și constată că este ascultată. Cu toate acestea, după două luni încheiate, ea nu se simte mai bine petrecând mai mult timp în compania

lui. Fiecare plecare este trăită ca o ruptură. Paule își dă seama că este mult prea dependentă de el: nu-și dă voie să trăiască pentru ea în zilele pe care le petrece singură, nu face altceva decât să se gândească la el. Toate acțiunile și gesturile sale sunt în funcție de ceea ce crede că prietenul ei ar dori sau nu ca ea să facă. Se simte prizonieră în relația lor și devine conștientă că este în totalitate dependentă, nu de ceea ce ea îi cere sau impune, ci de ceea ce ea își cere și își impune singură. Paule trăiește în întregime prin prisma lui și ajunge astfel să uite de propria persoană. Vrea să iasă cu prietenele ei, dar nu o face, gândindu-se că el ar putea fi liber. În acest caz, și-ar ocupa timpul făcând altceva și nu ar putea suporta. Își dă seama că trăiește în speranța de a-l vedea, de a primi un telefon sau un mesaj din partea lui. Se separă de prietenii săi și chiar de familie și nu trăiește decât în funcție de partenerul său.

În acest stadiu, putem spune că Paule este dependentă afectiv: ea își poziționează întreaga existență în raport cu iubitul său. Această dependență este tradusă, de asemenea, în plan sexual. Într-adevăr, iubitul îi cere să practice *swing*-ul, lucru pe care ea l-a refuzat încă de la început, însă a cedat treptat, sub presiunea insistențelor lui. Aceste întâlniri îi provoacă o stare de rău, nu îi fac niciun fel de plăcere și se simte înjosită, dar „se forțează, ca să placă partenerului". Îi displac atât de mult aceste relații, încât are stări de greață în zilele care urmează întâlnirilor, dar „continuă să joace acest joc al celui pe care îl iubește, astfel încât el să nu-i poată reproșa vreodată că s-a purtat ca o mironosiță care a vrut să-l păstreze doar pentru ea".

Paule îmi spune că în relațiile precedente avea aceeași atitudine: s-a neglijat întotdeauna în beneficiul celuilalt. O întreb dacă, făcând acest lucru, s-a simțit mulțumită și dacă a obținut

ceea ce își dorea. Recunoaște că, până în prezent, toate acestea au fost un eșec deoarece, de fiecare dată, fie a fost înșelată, fie neglijată. Explicația ei a fost că nu se simțea, cu siguranță, „confortabil cu ideea de a se abandona și nici nu accepta să fie în dezacord cu partenerul său". Îi cer să fie mai precisă în ceea ce vrea să spună. Se acuză că nu ascultă suficient de nevoile celuilalt, ceea ce, mai devreme sau mai târziu, îi aduce un refuz sau situația în care ea rămâne singură. Astfel, după fiecare eșec, încearcă să fie și mai atentă la nevoile partenerului său pentru ca toate acestea să nu se repete...

Desigur, Paule poate fi definită ca fiind dependentă afectiv, dar în subsidiar se află teama de a fi abandonată de partener, care-i motivează toate acțiunile și dă naștere tuturor suferințelor sale. Reușește să conchidă că toate abandonurile repetate trăite pe plan afectiv se datorează faptului că nu este suficient de flexibilă și că ea este cea care trebuie să se străduiască să fie acceptabilă și demnă de a fi iubită! În realitate însă ea se află în negarea totală a ființei sale, în învinovățire și frici. Mintea, în toată puterea sa, conduce viața lui Paule. Cum poate fi ajutată să se vindece?

La început, Paule trebuie să devină conștientă de faptul că viața sa afectivă este dominată de frici și culpe, fără să definim obligatoriu și exact că este o *abandonică*. Cuvintele nu sunt importante și certitudinea că ești un abandonic nu este de folos ca să te simți mai bine. Esențial este să se înțeleagă, încă de la început, că teama de a fi respins conduce persoana spre lipsa de respect și abandonarea de sine. Dacă persoana afectată și-ar da seama de acest lucru, ar face un mare pas înainte, indiferent dacă a fost pronunțat sau nu cuvântul „abandonic".

Pe parcursul întâlnirilor, Paule conștientizează că problema sa este legată de fricile pe care le are. Trebuie să lucreze cu ele,

mai degrabă decât să încerce o altă cale, pe de o parte, pentru că „a împrumutat" un drum fără succes (cel al dependenței) și, pe de altă parte, pentru că este important ca ea să aibă grijă de ea însăși, mai degrabă, decât de celălalt. Acest ultim punct este capital: Paule și-a așezat întotdeauna partenerul, nu pe sine, în centrul relației. A constatat că acest lucru nu funcționa. De ce nu încearcă să aplice contrariul, din moment ce acest mod de abordare a relației nu a fost încă folosit?

Această propunere este adesea acceptată, atunci când este prezentată în astfel de termeni. Dar următoarea întrebare survine foarte repede: „Cum să fac?" Poate părea simplu pentru o persoană care nu suferă de rană de abandon, dar nu și pentru Paule: ea nu are nicio idee despre cum ar trebui să procedeze și îmi spune că nu vrea să devină egoistă. *Le Petit Larousse illustré* definește egoismul astfel: „Atașament excesiv purtat propriei persoane și propriilor interese, în detrimentul intereselor celorlalți", ceea ce este complet diferit de lucrul despre care vorbim. Să ne punem pe noi în centrul relației înseamnă să ne dăm dreptul de a exista, lucru pe care nimeni altcineva, în afară de noi înșine, nu îl poate face.

Pentru a reuși să realizăm asta, în primul rând trebuie să trăim în prezent. A exista nu este sinonim cu a da prea multă importanță propriei persoane, ci, pur și simplu, a fi cine suntem, cu calitățile, emoțiile și cunoașterea noastră înnăscută. În consecință, este necesar să ne detașăm de egoul care ne conduce fie spre egoism, fie spre negarea de sine. Dacă mintea ne guvernează, riscăm să dispărem în avantajul partenerului, care devine, în acest fel, sursa bucuriilor noastre, dar și a suferințelor și cel căruia îi cerem să ne facă fericiți, înfloritori, de parcă ar putea să îndeplinească toate acestea pentru noi. E posibil să cerem altei

persoane, în afară de noi înșine, *să fie aici și acum?* E posibil să-i cerem partenerului să trăiască bucuriile, tristețile și furiile în locul nostru? Într-atât de departe merge mintea noastră: ne îndeamnă să cerem mai degrabă altcuiva decât nouă să trăiască în locul nostru, să decidă ceea ce vrem, să gândească pentru noi! Nu este asta culmea lipsei de respect? Și chiar acest ego este cel care, printr-o scamatorie al cărei secret îl deține, ne face să spunem că a fi pur și simplu noi înșine este sinonim cu a fi egoist...

Paule încearcă așadar să-și neutralizeze mintea și reușește, încetul cu încetul, să iasă din nou cu prietenele sale și să meargă la expoziții sau piese de teatru. Ea conștientizează că trăiește ușor și cu multă plăcere aceste momente. Egoul revine adesea la conducere, făcând-o să se simtă vinovată că trăiește singură momente de bucurie. Prietenul ei reacționează după propria minte, spunându-i că devine tot mai egoistă, lucru care o destabilizează pe Paule în efortul său de a se recentra. Cu toate acestea, înțelege destul de repede că egoul partenerului este cel care vorbește și îl atenționează și pe el. Apare prima ceartă între ei, prin care ea trece foarte greu.

Paule îmi destăinuie că nu crede că este pe calea cea bună, încercând să se recentreze. De asemenea, recunoaște că simte furie în raport cu această ceartă. După ce a exprimat-o, ajunge la concluzia că nu vrea sub nicio formă să se întoarcă și că, în sfârșit, problema este la prietenul ei, nu la ea. El este cel care trebuie să o rezolve. Îi spune că, acordându-și atenție, nu-i face lui niciun rău și că o relație este un schimb între două ființe care există pentru ele însele, mai degrabă decât un raport de putere pe care un membru al cuplului îl exercită asupra celuilalt.

Paule refuză să mai participe la serile de *swing* pe care partenerul său le gustă cu nesaț. Îi propune să organizeze mai degra-

bă mese cu prieteni și să plece în vacanțe, lucruri noi pentru ea. Spre marea sa uimire, prietenul său acceptă și o felicită pentru inițiativă. Treptat, ea conștientizează că, mai degrabă decât să-l piardă, este pe cale să consolideze relația, ceea ce o surprinde uneori. Îmi spune că, în orice caz, „fie merge, fie se destramă", fiindcă ea nu mai vrea să sufere cum a suferit timp de ani de zile.

Bineînțeles că fricile reapar uneori și Paule recade într-o abandonită gravă. Într-o zi, când tocmai încerca să trăiască o supărare legată de o remarcă neplăcută a prietenului său, „în ceea ce privește independența ei în creștere", din memorie urcă la suprafață o scenă cu tatăl său. Avea patru ani și plângea mult fiindcă tatăl, care trebuia să vină să o ia de la grădiniță, întârzia deja de o oră. Când toți ceilalți copii plecau, ea aștepta, temându-se ca tatăl său să nu o uite. De fiecare dată când acesta venea să o ia acasă, întârzia, iar ea stătea singură cu educatoarea care era neliniștită. Văzând-o în lacrimi, tatăl său o certa, spunându-i că „trebuie să fie fetiță mare" și să înțeleagă că se poate întâmpla să întârzie din cauza serviciului. Din acea zi, ea se străduia să nu mai plângă, dar în continuare se temea să nu fie uitată.

Povestindu-mi această amintire dureroasă, Paule simte că este un eveniment important, dar nu vede ce ar putea face în legătură cu el, deoarece „aparține trecutului și reprezintă frici caracteristice copilului". O întreb ce simte: îmi răspunde foarte repede că este extrem de supărată. În acel moment înțelege ce trebuie să facă cu această emoție: să o exprime, pentru a-și readuce starea de bine. După ce a făcut-o, îmi spune că a avut o stare de mânie extrem de puternică, de care a fost foarte surprinsă. În plus, mintea revenea constant și i-a fost foarte greu să o neutralizeze, astfel încât să simtă cu adevărat furia față de tatăl său și să o exprime.

Desigur, este greu să exprimăm o emoție puternică pe care o simțim în raport cu o persoană pe care o iubim, precum tatăl, mama sau partenerul nostru. Egoul revine permanent la datorie, spunându-ne că nu putem resimți o asemenea emoție față de ei. Așa cum am văzut deja, întâi trebuie să liniștim mintea, pentru ca apoi să putem intra în contact cu emoția, în totalitatea sa, și să ne permitem să o exprimăm. Nu persoana iubită vrem să o omorâm virtual, ci pe aceea care, într-o anumită situație, ne-a spus sau ne-a făcut ceva care ne-a supărat sau întristat.

În urma exprimării furiei ies la suprafață și alte scene din memoria lui Paule. Își dă seama că toate coincid cu momente în care s-a simțit ignorată sau lăsată deoparte de tatăl său, care era un om foarte stresat din cauza serviciului. Treptat, ea devine mai relaxată în relația cu prietenul ei și în legătură cu teama de a fi neglijată de acesta. Insomniile au dispărut și nu se mai simte „deprimată" ca înainte. Regăsește bucuria de a trăi și la locul de muncă totul decurge mai bine, cu atât mai mult cu cât nu mai păstrează în ea contradicțiile pe care le simte. Le exprimă cu mai multă ușurință, singură, ca să nu fie tensionată. Într-o zi, îmi spune că simte că a renăscut, un cadou frumos pe care și l-a făcut și care, și pe mine, mă bucură foarte mult.

## Ce reținem din experiența lui Paule?

Abandonita de care Paule suferea se manifesta printr-o dependență afectivă care amenința supraviețuirea cuplului din care făcea parte. Ea a reușit să vindece această rană, acordându-și permisiunea de a exista pentru ea însăși și folosind metoda OGE. Îndeplinind acest lucru, a reușit să-și acorde atenție, respect și să se asculte. Datorită iubirii pe care și-a oferit-o, suferin-

ța nu și-a mai găsit loc și a putut trăi pe deplin și întreține o relație de cuplu armonioasă.

Se întâmplă frecvent ca o persoană care a simțit un abandon în copilărie să-și piardă încrederea în ea din cauza fricilor dezvoltate și a unei stime de sine scăzute. Atunci când intră într-o relație cu cineva sau cu un grup, aceasta nu-și dă dreptul să existe. Va face orice ca să fie apreciată sau iubită de aceștia, chiar dacă asta înseamnă să nu se respecte. În schimb, va primi lipsă de respect și riscă să trăiască situația de care se teme cel mai mult: abandonul.

Cu Paule, am văzut că lecțiile pe care o persoană le poate învăța cu mintea sa o fac să meargă dintr-o relație în alta și să se lase prinsă în mrejele unei scene repetitive, din care nu-i este ușor să iasă. Fiindcă Paule și-a dat voie să-și exprime furia față de cel care i-a indus această rană de abandon, a reușit să o trăiască și să se elibereze de ea, acordându-și iubirea pe care nu a primit-o la timp din partea tatălui său.

# Capitolul 5

## Dorinţa de a plăcea şi de a fi iubit, cu orice preț

Persoana care suferă de o rană de abandon se teme să nu fie părăsită, în general, dar mai ales în viața de cuplu. Această teamă o va face să adopte comportamente distructive, care-i fac rău, atât în viața de zi cu zi, cât și în viața privată sau profesională.

### Jean

Jean are treizeci și opt de ani. Este informatician într-o bancă, într-un departament care numără cincizeci de angajați. El însuși sub comanda unui șef direct și a responsabilului de departament, conduce de trei ani o echipă de cincisprezece persoane. A venit în această bancă la vârsta de douăzeci și doi de ani și a urcat treptele ierarhice încet-încet. Jean este căsătorit de zece ani și este tatăl unei fetițe de opt ani și al unui băiețel de șase. Viața sa de cuplu merge bine, chiar dacă mai sunt „suișuri și coborâșuri". Mărturisește că nu rezervă mult timp familiei deoarece muncește mult. Acest lucru creează tensiuni în relația cu soția sa, care se plânge tot mai mult că este singură și că trebuie să se

ocupe doar ea de cămin, atât de educația copiilor, cât și de aspectele administrative și de cele financiare. „Din fericire, ea nu are o muncă remunerată, fiindcă, altfel, nu știu cum ne-am putea descurca".

Cu toate acestea, Jean nu vine la cabinet fiindcă vrea să discute viața sa de familie sau pe cea de cuplu. El este extrem de stresat la serviciu și i-ar plăcea să fie ajutat să nu mai sufere de insomnie, oboseală și o iritabilitate deosebită, care tot crește, pe măsură ce lunile trec. Această nervozitate se răsfrânge puțin asupra locului de muncă, dar destul de frecvent, după părerea lui și a soției sale, în sânul familiei. În plus, de aproximativ trei ani, suferă, de cinci sau șase ori pe an, de o bronșită zdravănă, inclusiv vara, pe care nu a mai avut-o din copilărie, perioadă în care se obișnuise cu ea pentru că o făcea frecvent. Îmi spune că nu serviciul în sine îl stresează, ci mai degrabă faptul că este responsabil de o echipă, o greutate suplimentară, pusă pe umerii săi.

Îl rog să mă lămurească și îmi spune că dintotdeauna își dorește să lucreze într-o atmosferă plăcută și că este pregătit să facă toate eforturile pentru ca asta să se întâmple. Încearcă să facă în așa fel, încât, oriunde se află, oamenii care îl înconjoară să se simtă bine în compania sa. Așa s-a întâmplat și în copilărie când făcea tot ce putea ca să provoace cât mai puține probleme părinților săi, care deja aveau suficiente greutăți „cu fratele lui mai mare, un rebel notoriu, dar cu care el se înțelesese întotdeauna foarte bine". De-a lungul formării sale ca informatician, era renumit pentru crearea unei atmosfere plăcute și, de când lucrează la bancă, s-a străduit să câștige admirația angajatorului. În acest fel, a avansat și a ajuns în fruntea unei echipe destul de importante.

După ce a primit această responsabilitate, a devenit tensionat și nervos și cu atât mai neliniștit cu cât acest lucru se răsfrânge asupra vieții sale de cuplu și asupra familiei în condițiile în care încearcă, încă de la începutul relației cu soția sa, „să nu fie autoritar și nici să dirijeze prea mult, pentru a nu crea probleme". Pentru Jean, aprecierea și iubirea sunt de o importanță deosebită și crede că trebuie să dea totul la capacitate maximă, pentru ca ceilalți să trăiască fericiți. Bucuria sa constă în a fi înconjurat de oameni fericiți și i se pare că, de câțiva ani, nu-și mai atinge acest scop, așa cum și-ar dori. De unde provin insomniile și oboseala de care se plânge? Așa cum știm acum, sunt semnale pe care corpul i le trimite, ca să-i comunice un mesaj important, pe care se pare că el îl ignoră sau nu știe să-l descifreze. Care este acest mesaj? Că în el există tensiuni și că mintea sa este foarte activă.

Jean îmi spune că la serviciu atmosfera în echipa sa este în general bună, dar că doi dintre subalternii săi îi creează o stare de neliniște. O persoană este complet nerespectuoasă față de el și față de ceilalți membri ai echipei, dar este foarte apreciată de șeful lui direct. Cealaltă nu are competențele necesare pentru îndeplinirea anumitor sarcini esențiale. În ambele cazuri, Jean încearcă să aplaneze problemele. Încearcă să discute cu colega nepoliticoasă să fie mai puțin agresivă, dar o supraveghează permanent, de teamă ca ea să nu recidiveze. Dacă se întâmplă asta, încearcă să o facă să înțeleagă că nu ar trebui să continue, fiindcă deja a obținut destul de la el, fără să ofere nimic în schimb. Acest lucru îl „întristează, fiindcă îi dă impresia că nu îl apreciază, în timp ce el se face luntre și punte pentru ea". În plus, restul echipei începe să-i spună că-i acordă prea multă importanță acestei femei și că ar trebui să fie mai sever, apelând la directorul gene-

ral. A încercat să vorbească cu șeful direct, însă acesta i-a spus că nu putea să intervină, din moment ce nu avea ce să-i reproșeze acestei angajate în ceea ce privea calitatea muncii depuse.

În ceea ce-l privește pe colegul care nu are competențele necesare pentru a îndeplini sarcinile solicitate, Jean decide să-l țină sub observație. Pe lângă munca pe care o face, el îi oferă sfaturi și uneori chiar se implică în unele activități care nu sunt ale sale deoarece „nu-și poate imagina că ar putea fi obligat să renunțe la el". Îl întreb de ce și îmi răspunde că nu ar suporta să vadă în ochii subalternului său reproșuri și tristețea de a fi concediat.

Jean recunoaște că se află într-o postură dificilă în raport cu echipa sa și asta îi provoacă multă neliniște. Este conștient că nu își tratează toți colaboratorii în același fel, iar acest lucru nu poate dura, însă nu reușește să ia deciziile necesare, de teama reacțiilor celor două oi negre. Această situație îl consumă mult și pare să fie principala cauză a insomniilor.

Îl întreb dacă este tensionat la serviciu și când se gândește, în toiul nopții, la problemele pe care le are de gestionat. Încuviințează și înțelege că, în cea mai mare parte a timpului, nu se află *aici și acum*, ci în viitor și deci într-o stare de anxietate și teamă: teama de a se înșela, teama de a nu fi apreciat ca un șef simpatic și uman, teama de a lua decizii nepopulare, pe scurt, teama de a nu fi iubit. Jean își dă seama până în ce punct întreaga sa viață profesională este condusă de îndoieli și de teama că nu este la înălțimea a ceea ce crede că ceilalți așteaptă de la el.

Gândindu-se mai bine, Jean conștientizează că se află exact în aceeași situație și cu soția sa, pe care o adoră. Face totul pentru ca ea să nu aibă motive să se plângă de absențele sale din cauza serviciului. Îmi spune că nu se mai întâlnește cu cei mai buni doi prieteni ai săi, deoarece „vrea ca ea să poată beneficia la maxi-

mum de atenția pe care i-o poate acorda". Aceasta se traduce prin cadouri pe care i le face regulat, vacanțe petrecute la munte, când el ar fi preferat oceanul, și ieșiri cu prietenii ei, pe care el nu îi apreciază câtuși de puțin.

Deseori Jean simulează entuziasmul, dar recunoaște că soția sa îi reproșează că nu participă cu tot sufletul la aceste activități. De ce o minte și nu se afirmă mai mult în fața ei? „Nu am senzația că mint deoarece, în sufletul meu, sunt bucuros că o pot face fericită și că pot acționa în așa fel încât ea să se simtă iubită!" Îl întreb dacă este mulțumit de ceea ce primește, în schimb, din partea soției. Jean îmi mărturisește că este dezamăgit, fiindcă, de cele mai multe ori, nu primește decât plângeri și foarte puține semne de afecțiune, pe când el face tot posibilul ca să pară relaxat. Îi repet răspunsul pe care mi l-a dat ca să-l audă bine și-l întreb care este teama ce se ascunde în spatele felului său de a se comporta. În acel moment, înțelege foarte repede că trăiește cu teama că nu este iubit de soția sa, așa cum și-ar dori. Dar ce dorește de la ea, mai exact?

„Mi-ar plăcea să mă admire pentru tot ceea ce fac pentru ea în viața mea profesională, dar și în calitate de tată și bărbat. Îmi dau seama că întotdeauna cere mai mult și că îmi este tot mai greu să-i onorez toate cererile." A vorbit despre toate acestea cu soția sa? „Nu, fiindcă asta ar lăsa ușa deschisă altor reproșuri pe care nu sunt pregătit să le ascult momentan, dat fiind faptul că sunt foarte solicitat la serviciu."

Dar în cuplul său Jean resimte tensiuni? Îmi răspunde afirmativ și îmi spune că el și soția se confruntă cu o problemă majoră în ceea ce privește relația lor intimă. Se pare că soția lui nu mai simte nicio dorință sexuală, lucru care-l neliniștește. Cu toate acestea, îmi destăinuie că nici din partea sa dorința nu este

prea mare, dat fiind stresul la care este supus. Subiectul a fost abordat o dată de soția lui, care i-a spus că nu se mai simțea atrasă de el, asigurându-l ferm că nu îl înșela cu un alt bărbat. Îl întreb ce a simțit în urma acestei mărturisiri. „Ei bine, nu a fost plăcut să aud acest lucru, dar cel mai important a fost să știu că nu avea nicio relație cu altcineva."

Treptat, Jean devine conștient că trăiește sub influența fricii de a nu mai plăcea și de a nu fi iubit. Este uluit de această constatare și-și dă seama că din copilărie îi este teamă că nu se ridică la înălțimea așteptărilor celor din jur. „Am trăit treizeci și opt de ani pentru a conștientiza acest lucru și nu am nicio dorință să continui în acest sens. Cum să fac să nu mai simt această teamă?"

Jean exersează neutralizarea minții cât de des poate pentru a trăi mai mult momentul prezent. Însă de multe ori i se întâmplă să plece spre viitor sau să alunece în trecut. De asemenea, încearcă să descopere ce simte atunci când vrea să o calmeze pe colega care nu-l respectă. În acel moment devine conștient de furia sa. La fel se întâmplă și când conștientizează că își asumă o parte din treaba subordonatului său incompetent, iar acesta nici măcar nu-i mulțumește. Treptat, Jean reușește să-și exprime furiile și își dă seama că se simte mai relaxat și că are tot mai puține insomnii. În anul care urmează, reușește să solicite concedierea subordonatului său și transferul colegei în altă echipă.

În paralel cu munca asupra lui însuși, Jean apreciază măsura în care și-a neglijat soția și copiii. Își dă seama că îi este teamă că rămâne singur dacă nu răspunde așteptărilor lor. Ar face orice ca să evite un conflict cu soția și preferă să își ignore mai degrabă propriile nevoi, decât să-i dea un motiv să-l părăsească. Totuși devine conștient că nu mai poate continua să ignore că situ-

ația lor afectivă nu arată deloc bine. Într-o zi, Jean reușește să-i ceară soției explicații în legătură cu refuzul de a avea relații sexuale cu el. Surprinsă, aceasta îi răspunde că acest aspect fusese lămurit cu luni în urmă, fără să provoace o reacție din partea lui. S-a simțit rănită de această întrebare și a realizat până în ce punct profesia soțului ei conta mai mult în ochii săi, decât viața lor de cuplu sau de familie. În realitate, Jean nu părea să fie atins în virilitatea și în mândria lui aflând că nu mai este dorit de ea... Atunci, ea îl informează că de două luni are un amant și că totul merge foarte bine.

Jean realizează cât de mult s-a putut înșela acționând cu fricile sale ca unic motor. După discuția cu soția sa, exprimă o tristețe profundă și, în același timp, se scuză pentru absențele sale fizice, dar mai ales pentru lipsa de căldură adevărată și distanța sa afectivă. Soția sa îi promite că va pune capăt relației pe care o întreține, lucru care îl face foarte fericit. Este furios? „Nu, deoarece nu pot să fiu supărat pe ea, fiindcă totul s-a petrecut din vina mea. Acum, știu că va trebui să fiu demn de încrederea ei, ca să nu mă mai aflu într-o situație asemănătoare!"

Nu numai că Jean își dorește cu orice preț să fie iubit, dar își dă seama, la scurt timp după acest răspuns memorabil, că este pregătit să închidă ochii în fața emoțiilor sale doar pentru a obține ceea ce caută. Face o analogie cu atitudinea manifestată față de subordonații care îi făceau probleme la birou. Este siderat de capacitatea sa de a încasa lovituri, fără ca acest lucru să declanșeze altceva decât o dorință aproape instinctivă de a face și mai mult pentru celălalt, pentru a putea continua să se simtă apreciat sau iubit. În realitate, atitudinea lui nu face decât să agraveze situația. Iar Jean devine conștient de asta când află că soția își continuă relația cu amantul, în ciuda promisiunii pe care i-a făcut-o.

După multe eforturi, Jean reușește să-și exprime furia singur, iar asta îi face bine. În momentul în care încheie exercițiul se simte suficient de puternic, încât să-i ceară soției să pună capăt relației extraconjugale și să-și reia împreună viața intimă. Inițiază câteva discuții în care își permite să vorbească deschis și îi cere să pună capăt aventurii sale. Viața sexuală de cuplu renaște, însă Jean continuă să se teamă că nu este la înălțime și că soția sa îl va înșela din nou. Neutralizându-și mintea, atât cât a putut, a reușit să exprime rămășițele de furie împotriva soției, dar se simte încă fragil, susține el.

De acum înainte, Jean se poartă mai bine. Nu mai suferă de insomnii decât foarte rar și se simte mult mai relaxat atât la locul de muncă, cât și acasă, însă continuă să aibă bronșite. A conștientizat că fiecare bronșită este precedată de un eveniment în care se supără pe fiul său de șase ani. Acesta este destul de agitat și adesea furios și atunci poate deveni brutal cu sora lui mai mare sau cu prietenii săi. Când Jean îl ceartă, acesta îi răspunde sau încearcă să-i țină piept, lucru care îl destabilizează.

Îl întreb ce simte față de acest fiu care nu îl respectă. Îmi spune că este foarte trist și nervos din cauza acestei situații, cu atât mai mult cu cât aceasta îi amintește de ceea ce a trăit cu propriul frate în copilărie. Jean a fost martor la palmele și pedepsele pe care le primea fratele său mai mare. Toate erau aplicate de părinți: „Nu mai puteau și nu mai știau ce să facă cu fratele meu rebel. Pe de o parte înțeleg că au acționat așa, dar părerea mea e că erau prea concentrați asupra lui și asta era foarte nedrept uneori."

Jean își dă seama că nu vrea sub nicio formă să reia cu fiul său ceea ce a trăit el, dar nu știe cum să procedeze. Înțelege că trebuie să exprime furia și tristețea pe care le simte în raport cu fiul său, pentru a putea căuta în interiorul lui soluția problemelor pe

care acesta i le pune. După un timp, reușește și această realizare îi face mult bine. Conștientizează totuși că rămâne un subiect sensibil. În plus, soția sa intervine adesea pentru fiul lor, ceea ce-l irită foarte mult. După ce și-a acordat permisiunea de a-și exprima furia împotriva ei, se simte mai bine, însă rămâne tensionat față de situație. Mă întreabă de câte ori va trebui să-și exprime furia, înainte de a se detașa de ea. Totodată, simte că relația cu ea redevine tensionată: efectiv, soția îi reproșează că este mereu pe punctul de a o critica, când ea este doar atentă ca el să fie mai puțin sever și tăios cu fiul lor.

După ce, încă o dată, și-a exprimat furia față de soție, Jean devine conștient de imensa frustrare pe care o simte față de părinții săi care aveau mai multă grijă de fratele lui decât de el, copil înțelept și fără probleme. Jean este surprins de amintirile care ies la suprafață și pe care le uitase complet. În memorie îi revin mai multe scene în care se simțea îndepărtat și în care nu era „decât o cantitate neglijabilă" pentru părinții săi. Atunci, Jean începe un proces de curățare a furiilor și tristeților pe care le stocase cu conștiinciozitate în adâncul lui. Încet-încet, devine mult mai calm și trăiește mai puțin cu sentimentul de teamă. Realizează că dă dovadă de mai multă siguranță în raport cu soția sa și că, „spre deosebire de ceea ce el ar fi putut să creadă, ea pare să fie mult mai atrasă de bărbatul care este acum decât de atitudinile pe care le avea față de ea nu demult".

## Ce reținem din experiența lui Jean?

Jean este un exemplu foarte bun, din păcate destul de frecvent, pentru reacțiile pe care le pot avea copiii care s-au simțit abandonați. În acest caz, nu există niciun abandon fizic, ci pă-

rinți preocupați de alte griji care îi mobilizează și îi fac să piardă din vedere nevoia de atenție și de iubire a copilului lor. La baza deficitului de iubire simțit de copil se poate întâmpla să fie problemele financiare, profesionale, familiale sau de alt fel. Adesea, reacția copilului este aceea de a deveni un copil model, care face tot ce poate ca să nu-și deranjeze părinții. Contrariul survine mult mai rar: furia simțită de copil îl face un rebel, un copil agitat sau chiar violent, care va face orice pentru a atrage atenția asupra lui.

În ambele cazuri, copilul încearcă să se adapteze mediului în care trăiește și să obțină singura hrană care îl face să crească și să se dezvolte: iubirea. Neprimind ceea ce își dorește și cum își dorește, el dezvoltă o putere mentală incredibilă pentru a supraviețui. Mijloacele de apărare folosite în copilărie îl vor însoți de-a lungul întregii vieți de adult, cu toate consecințele posibile, în viața de cuplu.

# Capitolul 6

## Teama de conflict

Prin definiție, un conflict opune două persoane. Nu este neapărat plăcut de trăit, chiar dacă se dovedește a fi sănătos pentru un cuplu să-și înfrunte neînțelegerile care îl divid. Un conflict poate, de altfel, să aducă multă forță cuplului atâta vreme cât există respect în timpul discuțiilor. Pe termen mediu, poate constitui efectiv un mod de a face o relație să evolueze, de a duce relația pe o treaptă superioară, dar și de a o face mai stabilă și mult mai puțin conflictuală.

Unele persoane nu suportă conflictele, pe care le percep ca pe o sursă deosebită de violență, ceea ce nu poate fi decât distructiv pentru armonia care se presupune că trebuie să domnească într-o relație. Evident, totul depinde de concepția pe care o avem despre conflict: o simplă opoziție necesitând un dialog constructiv, care nu se poate face decât cu calm și în liniște sau un război între două ființe care vor să-i impună celuilalt viziunea lor. În primul caz, fiecare își va fi eliminat, în prealabil, furia simțită. În al doilea, furia netrăită va fi revărsată asupra celuilalt sub formă de crize de înverșunare, de mânie extremă, arătând o totală lipsă de respect și violență față de celălalt. Vom vedea că o persoană abandonică tinde deseori să fugă de conflict, sperând astfel să nu se confrunte cu cea mai mare teamă pe care o are, și anume aceea de a fi abandonată.

## Pauline

Pauline are patruzeci și doi de ani. De zece ani lucrează într-o bancă, fiind director administrativ. De paisprezece ani locuiește împreună cu prietenul ei și îmi spune că au o relație bună, fiindcă ea face toate concesiile necesare pentru ca viața lor să fie cât mai calmă și liniștită cu putință. Partenerul său este coleric și destul de „macho", conform spuselor ei, dar pe de altă parte, este un om generos și serios pe plan profesional. Tocmai au traversat o perioadă dificilă, de pe urma căreia ea se reface cu greu: se simte epuizată, suferă de insomnie și, la serviciu, nu-și mai îndeplinește corect sarcinile, lucru care nu i s-a mai întâmplat niciodată până acum. Este excesiv de iritabilă și plânge din nimic, după cum spune. Toate aceste simptome au apărut destul de brusc, imediat după perioada de tensiune trăită cu prietenul ei.

În urmă cu șase luni, când lua cina cu cea mai bună prietenă, Pauline a aflat că partenerul său avea, de patru luni, o relație cu o altă femeie. Vestea „a fost ca o bombă care i-a explodat în interior". După momentul de stupoare, și-a confruntat prietenul care, la început, a negat relația, apoi a mărturisit, găsindu-și tot felul de scuze și explicații și promițându-i că va pune capăt relației pentru a se dedica vieții lor de cuplu. Ea a rămas foarte pasivă în fața lui, căci nu își dorea să aibă de suferit de pe urma furiei sale. Fiindcă el se tot scuzase și luase decizia de a o părăsi pe cealaltă femeie, Pauline nu a mai insistat asupra infidelității, „nedorind să pună gaz pe foc" Unele scuze invocate au făcut-o să sufere și să-i rămână ca un nod în gât, în special când i-a spus că se aruncase în această aventură fiindcă, pe plan sexual, relația cu ea era plictisitoare.

După aceea, face eforturi pentru ca prietenul ei să fie mulțumit, dar, neobținând nicio confirmare, se întreabă „dacă este la înălțime". Pauline recunoaște că și-a pierdut încrederea în sine, dar și că încrederea în partenerul său s-a diminuat semnificativ după descoperirea legăturii extraconjugale. În realitate, cel mai mult o deranjează să știe că jocul lui dublu ar fi durat dacă prietena ei nu i-ar fi deschis ochii.

O întreb pe Pauline ce simte și îmi spune că este foarte dezamăgită și tristă. A plâns mult, singură și în fața prietenului ei și asta i-a făcut bine. De asemenea, recunoaște că este foarte supărată, dar „detestând conflictele, nu vrea să-i arunce în față prietenului său tot ceea ce o deranjează, cu atât mai mult cu cât el însuși este foarte coleric și asta nu ar face decât să le otrăvească relația". O informez despre diferența dintre furie, emoție naturală, și criza de furie excesivă, care este creată prin acumularea de supărări netrăite, blocate de minte și își dă seama că, în mod sigur, partenerul său a acumulat furii neexprimate, de a ajuns să fie atât de coleric. Îmi spune că, dacă intră în conflict cu o persoană, ea este prima care suferă din această cauză și că durerea simțită dispare imediat ce relația redevine pașnică. De aici atitudinea pe care a adoptat-o de la începutul relației lor: „Mai ales fără conflicte, chiar dacă, uneori, trebuie să înghit orice!"

Pauline îmi spune că este așa încă din copilărie fiindcă a trăit alături de niște părinți care, de asemenea, detestau crizele și lacrimile, deși tatăl ei răbufnea când avea ocazia. Își amintește că unele acțiuni ale părinților săi față de ea le considera nedrepte, dar de cele mai multe ori, se străduia să înăbușe aceste sentimente, pentru a nu i se reproșa că este o fetiță colerică și insuportabilă. În foarte puținele dăți când a țipat în fața părinților săi, aceștia, de comun acord, au ignorat-o și nu i-au mai vorbit

un timp, uneori, câteva zile. Este cea mai grea și mai dureroasă dintre pedepsele pe care și le amintește. Se simțea respinsă, exclusă și „suferea ca un martir", iar asta cu atât mai mult cu cât ei i se părea total nedreaptă această pedeapsă, deoarece considera că avea motive întemeiate să fie supărată. De asemenea, Pauline a învățat că atunci când era supărată pe cineva, nu avea niciun sens să-și exprime supărarea și „că mai degrabă trebuia să o ia asupra sa, pentru a restabili o atmosferă plăcută". Se purta bine și a constatat că o asemenea abordare era cea bună.

Acest discurs este ținut adesea de cei care fac totul pentru a evita conflictele: ei au avut ocazia să verifice că nu servește la nimic să-l pună față-n față pe celălalt cu propriile sale furii și că este preferabil să le păstreze pentru sine. Nu putem fi decât de acord cu această formulare și acest mod de acțiune, cu condiția ca persoana care simte supărarea să-și acorde permisiunea să o exprime singură, pentru a elimina tensiunile pe care „micuța bicicletă" le stochează și le transformă într-un blocaj. Or, de obicei, persoana ofensată păstrează emoția în interior, invocând faptul că nu vrea să-l jignească pe celălalt sau că nu vrea să primească, în schimbul furiei sale, furia celuilalt, cu toată ascensiunea violenței care urmează. Care este teama adevărată care se ascunde în spatele acestui refuz de a exprima furia, supărarea? O dată în plus, teama de abandon, deși aceasta este, de cele mai multe ori, inconștientă.

Explicându-mi de ce refuză să intre în conflict cu partenerul său, Pauline este departe de a-și imagina că este un personaj abandonic, care face tot ce stă în puterile ei să nu fie expusă celei mai mari dintre spaimele sale: o nouă respingere, un nou refuz. În plus, are certitudinea că această reacție este mult mai bună și mai avantajoasă decât dacă l-ar face pe prietenul ei să ia parte la

furia pe care o simte. Dar cu furia ei ce face? Nu cumva o blochează în străfundurile ființei sale, cu consecințe precum oboseala, insomniile, scăderea capacității de concentrare și pierderea încrederii în sine? Aceste simptome sunt pur și simplu semne pe care corpul lui Pauline, cel mai bun prieten al său, i le trimite ca să înțeleagă că își sabotează starea de bine și că mintea se află la conducere.

Să fim mai exacți: corpul ei nu-i spune să aibă o atitudine diferită și, de exemplu, să-și agreseze sau să-și părăsească prietenul, ci că, mai degrabă, ar trebui să-și permită să existe ca Pauline, nu ca persoană care trăiește în teamă. Pauline este o femeie care există în momentul prezent, își simte și manifestă emoțiile, cu scopul de a nu mai resimți tensiuni în interiorul ei. Cu intuiția și sensibilitatea sa, poate face diverse lucruri care îi plac, fără să țină cont de ceea ce mintea încearcă să-i impună. Greșeala ei nu este tăcerea, ci lipsa unui demers în legătură cu furia sa, din aceeași cauză, aflându-se în afara momentului prezent, fără încredere în ea și în prietenul ei și invocând lipsa de reacție a acestuia din urmă. Un asemenea mod de acțiune creează tensiuni care se manifestă prin tot felul de senzații pe care le simte în corp.

Este esențial să se înțeleagă acest lucru pentru a putea descifra ceea ce corpul lui Pauline încearcă să-i spună. Nu o pedepsește pentru că se află pe un drum greșit, ci, mai degrabă, îi atrage atenția asupra anumitor aspecte în special, pe care le putem rezuma astfel: „Ești pe cale să nu te respecți, să nu te iubești." Propriul corp nu este un moralist; el se află la dispoziția noastră pentru a ne atrage atenția asupra faptului că ne respectăm sau nu. În primul caz, suntem relaxați; în al doilea, resimțim tensiuni. Este cât se poate de simplu. În plus, suntem douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru împreună cu el, ceea ce în-

seamnă că în fiecare clipă știm cum este viața noastră, dacă ne respectăm sau nu.

Forța minții este uriașă. Și încearcă să facă totul ca să uităm că cel mai bun prieten al nostru este corpul, iar el ne spune ce probleme avem. De foarte multe ori, reușește să ne facă să-l detestăm și să ne convingă că este cel mai crunt dușman pe care îl avem, fiindcă este responsabil de suferințele noastre fizice sau psihice și nicidecum să nu i ne supunem. Astfel, ne putem surprinde uneori având gânduri de genul: „Intuiția îmi spunea să nu fac ultima coborâre pe pârtie, dar, ca să-i fac pe plac fiului meu, am făcut-o și atunci mi-am rupt piciorul." Gândurile se împotrivesc intuiției sau dorinței noastre profunde, pe care nu le respectăm sau nu le auzim și, dintr-odată, sentința este căderea. Fractura nu este pedeapsa, ci pur și simplu lecția pe care încearcă să ne-o dea ființa noastră profundă sau nucleul nostru fundamental. Felul în care mintea traduce această situație riscă puternic să se opună acestei constatări: „Corpul meu șubred nu este capabil să execute corect ceea ce eu cred că este bine pentru mine și îl detest pentru asta!" Dacă suntem atenți, vom constata că atunci când ne spunem așa ceva, suntem tensionați, semn fizic din partea corpului care încearcă să ne avertizeze că mintea este foarte prezentă.

Bineînțeles, cele două moduri de a vedea lucrurile sunt opuse, ceea ce nu este surprinzător, din moment ce egoul ne antrenează mereu în lupta împotriva propriei ființe și, în consecință, într-o involuție pe toate nivelurile. Dacă ne liniștim mintea, cu consecința imediată a dispariției tensiunilor, lecția este dulce, chiar dacă uneori adaosul pus la dispoziție de corpul nostru poate părea sărat.

Pauline sesizează că nu se respectă și corpul ei încearcă să o facă să înțeleagă. De asemenea, acceptă că ar putea încerca să-și

tempereze mintea, astfel încât să reducă tensiunile din interior. Când reușește acest lucru, conștientizează că atâta vreme cât rămâne în momentul prezent, își recâștigă imediat încrederea de sine și nu se mai teme de crizele de furie ale partenerului. În același timp, constată că este plină de furie când se gândește la el: furie în raport cu infidelitatea lui, cu unele scuze, furie împotriva femeii cu care a înșelat-o, furie în legătură cu tot ceea ce ea a oferit pe plan afectiv și sexual și în ceea ce-l privește pe prietenul ei ș.a.m.d. Această descoperire o înnebunește: „Nu mă gândeam că pot avea în mine o asemenea violență! Credeam că sunt o femeie calmă și blândă și îmi dau seama că nu sunt nici pe departe așa. Sunt iritată, violentă și aproape tulburată."

Este o reacție obișnuită atunci când o persoană intră în contact cu emoțiile sale. Mintea preia repede controlul și diabolizează emoțiile resimțite. Cu aceeași ocazie, persoana își dă seama că a dobândit obiceiul de a nu mai simți nimic, atunci când numeroase evenimente cotidiene o fac să reacționeze și sunt purtătoare de emoții. Dintr-odată, se poate speria (mintea, din nou!) și este posibil să se convingă că e puțin dezechilibrată, dacă simte atâtea emoții „pentru lucruri lipsite de importanță".

Atunci când îi observăm pe copii, și am fost toți așa la un moment dat, constatăm că simt emoții pe care își dau voie să le trăiască în momentul prezent și într-un mod cât mai natural. Ei trec de la furie la plâns sau la bucurie cu o viteză uimitoare pentru noi, adulții. Ne-am maturizat și am fost crescuți astfel încât să nu exprimăm în prezența tuturor ceea ce simțim, dar asta nu înseamnă că nu mai avem deloc emoții.

După câteva încercări, Pauline reușește să-și reducă la tăcere mintea și să-și exprime unele furii blocate, ceea ce îi face mult bine și o relaxează. Cu toate acestea, rămâne panicată la ideea de

a-i cere prietenului său un lucru pe care mie mi l-a formulat într-un mod politicos și natural: să-i explice, exprimându-se cu amabilitate și fără agresivitate, ce l-a împins spre altă relație. Ea vrea să înțeleagă pentru ca astfel să poată învăța împreună lecțiile și să decidă dacă au sau nu un viitor împreună. De asemenea, speră să afle dacă relația cu această femeie s-a încheiat cu adevărat fiindcă nu este sigură că ar fi așa.

De îndată ce își imaginează cum îi pune toate aceste întrebări prietenului său, Pauline se simte tensionată și, din nou, i se face frică. Felul ei vechi de a reacționa întârzie să-și dea acordul, „deoarece știe că acest conflict nu va aduce nimic bun". Îmi spune că, teoretic, înțelege că nu e așa, din moment ce, permițându-și să spună ce gândește cu adevărat, se va respecta și, drept urmare, va fi respectată de prietenul ei, însă simte în interior o frică viscerală atunci când își imaginează această conversație. De fiecare dată când încearcă să treacă la fapte, simte un blocaj „inexplicabil din punct de vedere rațional" și renunță. Această situație o supără foarte mult și acceptă să exprime frustrarea care o macină.

După practicarea exercițiului de liniștire a minții, Pauline își amintește de o scenă în urma căreia părinții săi nu i-au vorbit vreme de două zile. Avea atunci trei ani și stătea singură multe ore, deoarece persoana care trebuia să aibă grijă de ea nu a putut să vină și nici nu a reușit să o contacteze pe mama ei ca să o anunțe. Aceasta i-a spus lui Pauline că trebuie să iasă pentru a rezolva o treabă urgentă, că avea să se întoarcă repede și că este necesar să vină o femeie să stea cu ea în cel mai scurt timp. Pauline își amintește că era împietrită de teamă când mama ei a plecat de acasă. Orele care au urmat i s-au părut o veșnicie. Se ghemuise lângă piciorul patului și nu îndrăznea să facă nimic. Când

părinții ei s-au întors acasă, a început să țipe și să plângă îndelung. În zadar au încercat să o consoleze și, într-un final, au închis-o în camera ei, nemaiputând să-i suporte crizele și lacrimile. Nu au venit să o cheme la cină, fiindcă ea încă plângea și se tăvălea pe jos. S-a calmat într-un final, dar timp de două zile, care i s-au părut nesfârșite, părinții nu i-au adresat niciun cuvânt, cu excepția lucrurilor esențiale.

Retrăirea acestei scene îi provoacă lui Pauline o furie teribilă pe care ea reușește să o exprime în mai multe rânduri, când se află singură în natură. Trăindu-și pe deplin furia, vede legătura dintre teama ei de conflicte și pedeapsa primită în copilărie. Conștientizează atunci că a încercat să le spună părinților despre sentimentul de abandon pe care l-a simțit în timpul absenței mamei sale și înțelege că, de la vârsta de trei ani, a făcut totul pentru a nu mai retrăi această senzație: și-a creat o armură, din punct de vedere emoțional, și și-a construit un personaj clădit din toleranță și acceptare vizavi de ceea ce alții ar putea să-i spună sau să-i facă. Își dă seama că, în schimb, nu a primit respect decât foarte rar, ceea ce trezește în ea o furie deosebită.

După câteva luni de ezitări, Pauline reușește să aibă această discuție cu partenerul de viață. Spre surprinderea sa, el rămâne calm și nu manifestă niciun fel de agresivitate. În schimb, îi mărturisește că nu a încheiat relația cu cealaltă femeie. După ce și-a exprimat furia și tristețea, singură, Pauline decide să pună capăt relației cu acest bărbat și se simte foarte împăcată cu hotărârea luată.

Tot procesul s-a derulat fără niciun conflict și asta o surprinde pe Pauline. Simțind un fel de mândrie, constată uimită că, în viață, unele lucruri care nu sunt întotdeauna pe placul celorlalți, pot fi spuse fără ca asta să ducă la o pedeapsă sau la un abandon.

Desigur, relația sa se încheie, însă decizia a fost luată de ea, nu ca o reacție a suferinței provocate de celălalt. A redevenit stăpână pe propria viață, pe când înainte era sclava minții sale.

## Ce reținem din experiența lui Pauline?

Abandonicii pot fi atrași de o viață liniștită, fără conflicte sau dezacorduri. În mod cert, toată lumea visează la cât mai puține conflicte cu putință, însă o persoană care suferă de o rană de abandon se teme de neacceptarea care poate rezulta în urma unei dezaprobări a partenerului său. O astfel de persoană va organiza totul în așa fel încât să nu își arate dezaprobarea față de ceea ce tocmai a făcut sau spus partenerul. Tăcerea în fața faptelor, negarea lor, fuga și ignoranța simulată pot deveni „atuurile" sale.

O astfel de persoană poate să inventeze o pseudorealitate și să nu asculte ce îi spune partenerul. Astfel, unii neagă evidența, deoarece pur și simplu nu vor să fie expuși la realitatea care i-ar conduce spre un conflict sau care i-ar forța să ia decizia de a pune capăt relației lor.

Acest mod de a proceda este adesea automat și inconștient. Pentru persoana în cauză nu reprezintă o dovadă de lașitate sau de naivitate și nici o lipsă de inteligență sau analiză, ci, efectiv, teama de a retrăi ceea ce a rănit-o cel mai mult încă din copilărie: un nou abandon. În consecință, orice atitudine va fi bună dacă va evita ca această situație să nu se producă, cu riscul de a suferi, durere pe care corpul o manifestă prin intermediul a diverse simptome sau boli.

# Capitolul 7

## Conflictul – cale de evoluţie personală

Dacă pentru unii conflictul este sinonim cu neînțelegere în cuplu, pentru alții este una dintre componentele necesare bunului său mers. Fiecare persoană este liberă să-și facă propria părere despre acest subiect și să pună în aplicare ceea ce simte, cu condiția ca respectul față de sine însuși și față de celălalt să existe pe toată durata procesului. Uneori, se poate întâmpla ca abandonicul să aibă nevoie de conflict pentru a se afirma și pentru a se convinge că nu poate fi abandonat din cauza slăbiciunii pe care știe că o poartă în el.

### Marie și Antoine

Marie are treizeci și cinci de ani. Este secretară într-o bancă și s-a căsătorit cu Antoine în urmă cu cinci ani. Se cunosc de zece ani și au locuit împreună trei ani, înainte de a se căsători. Au ezitat mult timp să facă acest pas, fiindcă relația lor a fost mereu haotică. În realitate, amândoi sunt foarte posesivi, dar și foarte geloși pe libertatea celuilalt. Le place să-și viziteze prietenii separat, dar asta le creează probleme când se întorc acasă, deoarece fiecare îl acuză pe celălalt de indiferență și, uneori, de infidelitate.

Marie înțelege reacțiile lui Antoine, dar le consideră foarte greu de suportat. Cu toate acestea, ea nu vrea să-și schimbe viața și apreciază că soțul ei trebuie, pe de o parte, să-i accepte ieșirile și faptul că vrea să se vadă cu prietenii ei fără el și, pe de altă parte, să înceteze să revendice drepturi pe care ea nu le are. Își dă seama că reacționează în același mod când Antoine se întâlnește cu prietenele sale. La modul general, relația lor este conflictuală deoarece niciunul dintre ei nu este pregătit să cedeze atunci când au disensiuni.

Marie simte că soțul ei manifestă o agresivitate deosebită față de ea. Această agresivitate se exprimă adesea prin urlete sau zile în care se închide complet în el, ca și cum ar fi rănit. Nu acceptă nicio discuție pe tema motivelor de tăcere prelungită, în care el o respinge cu vehemență. Bineînțeles, Marie reacționează față de această atitudine pe care o consideră „inadmisibilă" și când el iese, în sfârșit, din mutenie, ea are tendința de a-l învinovăți și de a-l agresa la rândul său. Îi spune că nu are niciun fel de respect față de ea și că tăcerea lui nu o poate determina să facă minimul de efort pentru ca relația lor să se îmbunătățească. Aceste scene se încheie adesea printr-un „act sexual, deseori încărcat de violență, de ambele părți (fără să existe violențe fizice veritabile), și care îi satisface pe fiecare în felul lui".

De asemenea, Marie îmi mărturisește că traversează perioade în care nu are chef să-l audă pe soțul ei vorbind despre problemele de la locul de muncă sau enervându-se pentru un „da" sau pentru un „nu" în legătură cu diverse subiecte mondene. Deseori are o atitudine negativă și este cuprins de amărăciune față de tot ce-l înconjoară. Estimează că ea este mult mai pozitivă decât el și că mai degrabă vede jumătatea plină a paharului, ceea ce nu

este pe placul soţului său. Atunci când el nu este de acord cu ea, se simte judecată şi, uneori, chiar neacceptată ca persoană.

De când locuiesc împreună, Marie s-a îngrăşat zece kilograme, dintr-odată, nu se mai simte bine în pielea ei, lucru care îi creează disconfort şi se teme din ce în ce mai mult să nu fie înşelată. Îmi spune că-l iubeşte pe Antoine şi nu vrea să-l părăsească. Crede că şi el ar trebui să facă ceva similar cu ce a făcut ea ca să înţeleagă cum ar putea schimba relaţia lor atât de conflictuală. I-a povestit despre ce avea de gând să facă, iar el s-a declarat de acord să urmeze o terapie de cuplu, dacă aceasta putea face lucrurile să meargă înainte... Atunci Marie mă întreabă dacă poate veni împreună cu Antoine, astfel încât să discutăm fără agresivitate, în prezenţa unei terţe persoane neutre. Încuviinţez, spunându-i că nu sunt specialist în acest gen de terapie şi subliniind că, mai devreme sau mai târziu, vor fi nevoiţi să facă individual un travaliu personal ca să-şi poată rezolva problemele. În niciun caz ele nu vor putea fi rezolvate de cuplu şi cu atât mai puţin de altcineva. În primul rând, rolul meu va consta în favorizarea unei discuţii cuviincioase între ei, pentru ca atât unul, cât şi celălalt să poată vedea mai limpede în el însăşi.

Antoine are treizeci şi şapte de ani. Lucrează într-o firmă de vânzări. Recunoaşte că are tendinţa de a vedea partea întunecată a vieţii, dar apreciază că este realist, nu pesimist. „Viaţa nu este frumoasă ca un basm, fiinţa umană este departe de a fi cumsecade şi dezinteresată şi a crede contrariul este pură naivitate." În replică, Marie îi spune că felul în care vede viaţa o priveşte doar pe ea şi că nu acceptă judecăţile sarcasticului ei soţ. Le recomand să evite frazele despre subiecte atât de generale şi să-mi dea, mai degrabă, un exemplu practic cu ceea ce nu sunt de acord, despre un subiect care îi separă diametral, în viaţa de cuplu.

Atunci, Marie povestește despre întâlnirile cu prietenii lor, motiv permanent de tensiune între ei. Când ea se vede cu prietenele sale, Antoine o întreabă rânjind despre ce au putut vorbi atâtea ore. Pare iritat de faptul că s-au simțit foarte bine și o întreabă dacă, de exemplu, nu au râs de el. Lucru care nu se întâmplă în timpul conversațiilor cu prietenele ei, fiindcă Marie vorbește foarte puțin de viața de cuplu, pentru că „nu vrea să se aleagă cu tot felul de comentarii neplăcute despre relația lor, despre care oricum toată lumea știe că este plină de conflicte" Când iese cu prieteni pe care îi cunoaște de mult timp, remarcile lui Antoine sunt mult mai dure, de-a dreptul zdrobitoare. Ba mai mult, foarte repede, după părerea lui Marie, o întreabă dacă „s-a lăsat dusă de val" cu unul sau cu altul. Se pare că nu are deloc încredere în ea și nu înțelege că poate lua cina cu un prieten, fără să se poarte „ca o femeie ușoară care ar vrea să se împerecheze cu primul venit"

În timp ce Marie vorbește, Antoine este tensionat, gata să se arunce asupra ei și să-i întrerupă discursul. Totodată, îl simt jenat să audă ceea ce spune ea și furios fiindcă se simte expus. El răspunde că există un adevăr în afirmațiile ei, dar că este perfect normal să vrea să știe dacă soția sa îl înșală sau nu. În plus, este sigur că ea și prietenele ei vorbesc și fac glume pe seama soților, respectiv partenerilor lor. „Dovada, în acest sens, este că atunci când Marie vine acasă de la aceste întâlniri, se poartă distant și deseori refuză să avem un raport sexual." Marie răspunde că acest ultim fapt este deseori adevărat, deoarece Antoine este sarcastic și ea nu suportă acest comportament. Drept urmare, nu are niciun chef să mai facă dragoste cu el. Antoine reacționează printr-o ridicare din umeri, spunându-mi: „Constatați, deci, că am mare dreptate!"

Îl întreb pe Antoine dacă dorește ca Marie să nu mai iasă în oraș fără el. „Nu, pentru că și eu mă întâlnesc cu prietenele și prietenii mei și nu mi-ar plăcea să fiu privat de aceste ieșiri!" Adaugă apoi că Marie reacționează exact în același fel când el iese în oraș cu prietenele lui și că este atât de geloasă încât, la un moment dat, a fost nevoit să o mintă. Această minciună a fost descoperită de Marie și, „de atunci, se dezlănțuie iadul de fiecare dată când iese singur cu prietenii sau prietenele".

Antoine știe că reacțiile sale sunt deseori exagerate, dar se teme că soția sa este naivă și insuficient de conștientă „că prietenele sale nu fac decât să o seducă, pentru a-și atinge scopurile". Marie reacționează puternic, spunându-i că afirmațiile sale sunt inacceptabile, deoarece, sub pretextul că o protejează, o face să pară „o debilă iresponsabilă, care nu ar avea suficientă judecată cât să știe dacă bărbatul în fața căruia se află este atras de ea. În plus, dacă se întâmplă așa ceva, asta dovedește că el nu are absolut deloc încredere în ea și în faptul că îl iubește și că nu vrea să-l înșele". Antoine răspunde că același lucru este valabil și pentru el și că a ajuns la aceleași concluzii!

Îi întreb dacă aceste reacții există de la începutul relației sau dacă au apărut în urma unuia sau mai multor evenimente exacte. Marie îmi răspunde că, la început, au decis de comun acord să nu trăiască ca un cuplu, cu alte cuvinte nu și-au jurat fidelitate, deoarece atât unul cât și celălalt ieșiseră dintr-o relație care se terminase urât. Fiecare fusese trădat. Mai mult, și-au dat seama că, în relația de dinainte, se separaseră de prietenii lor și se izolaseră, ceea ce nu a fost bine deloc. Antoine încuviințează, dar adaugă imediat că Marie a profitat de acest aspect pentru a se culca cu numeroși bărbați, doar ca să se distreze, și că el are motive întemeiate să se teamă că acest lucru se poate întâmpla din

nou". Pe Marie o scoate din sărite această afirmație și răspunde că nu a avut decât două aventuri scurte și fără viitor și că, de opt ani, nu și-a mai înșelat soțul. Mai mult, Antoine nu a stat deloc pe gânduri, în primii doi ani de relație, dar ea a acceptat în numele a ceea ce-și promiseseră reciproc. „În schimb, eu am mari îndoieli în legătură cu fidelitatea soțului meu. Minciuna pe care mi-a spus-o despre așa-zisa întâlnire cu un prieten mi-a confirmat îndoiala, deși Antoine mi-a jurat că nu s-a întâmplat nimic cu cea cu care, într-adevăr, se întâlnise."

Ce au simțit atunci când celălalt a avut o aventură? Fiecare îmi răspunde că nu se putea supăra pe celălalt, din moment ce au fost de acord de la început să-și acorde libertate totală pe acest plan. Le cer să-mi răspundă în termeni emoționali, nu gândind la modul rațional. Atunci ei admit că „nu le-a plăcut și că infidelitatea celuilalt i-a rănit". Într-o clipă, îmi mărturisesc amândoi că au fost foarte supărați când au aflat despre asta. Ce au făcut cu această supărare? Nimic, cu excepția unor crize de furie, din când în când, și care au ca punct de plecare întâlnirile pe care fiecare continuă să le aibă cu prietenii. Ceea ce explică sarcasmul lui Antoine și crizele lui Marie.

Amândoi înțeleg că, ținând furia în ei nu fac altceva decât să provoace tensiuni care se exteriorizează sub formă de crize de furie și de frici legate de infidelitatea fiecăruia. Descoperă, în timpul ședințelor de „terapie de cuplu" că pe aproape toate subiectele de discuție, ei se simt respinși de celălalt, imediat ce acesta este în dezacord. Acest sentiment intens de neacceptare se traduce fizic, în interior, printr-un „fel de gol în stomac" extrem de neplăcut.

Îi întreb dacă au simțit deja acest „gol" în viața lor, înainte de a se cunoaște. Amândoi îmi răspund că le este destul de familiar

și că datează de foarte mult timp, din copilăria lor. Marie l-a simțit încă de la nașterea surorii ei mai mici, când ea avea doi ani, iar Antoine are senzația că l-a simțit dintotdeauna... Și unul și altul spun că din fragedă copilărie au fost tratați ca „niște copii colerici" și au fost constrânși să-și schimbe atitudinea, astfel încât acest reproș să nu le mai fie adresat în repetate rânduri de părinții lor.

Punctele lor comune nu se opresc aici. Ambii au trăit cu senzația că nu au fost acceptați de propriii părinți cum erau, deși au fost iubiți de aceștia. Însă iubirea primită era condiționată de faptul că trebuiau să se supună regulilor: să nu fie colerici, acceptând ce li se cerea, fără să se plângă, să facă tot ceea ce părinții lor considerau că este bine pentru ei.

Marie și Antoine sunt surprinși de asemănările pe care le descoperă în legătură cu educația primită în copilărie și realizează că fiecare este foarte diferit când este în familie. În copilărie, erau toleranți și acceptau diferența; adulții care au devenit (în orice caz, în cuplul lor) refuză ideea că celălalt este capabil să gândească și să acționeze potrivit propriilor criterii. Marie și Antoine aleg așadar să înceapă un travaliu, astfel încât fiecare să-și rezolve problemele pe care le are, deoarece întâlnirile pentru terapia de cuplu nu-și mai au rostul.

În timpul acestui travaliu personal, Marie își dă seama că a trăit sosirea pe lume a surioarei sale ca pe un refuz din partea părinților, ceea ce i-a făcut foarte mult rău. Acela a fost momentul în care a devenit „colerică" deoarece, în adâncul ființei ei, era furioasă, fără să poată exprima însă acest lucru. Mai mult, părinții săi (în special, tatăl) o ignorau imediat ce ea se enerva sau se arăta în total dezacord cu ei. Consideră că a fost pedepsită mult mai des decât sora ei când, în mod obiectiv, amândouă trebuiau

să fie. Marie a învățat să-și păstreze furia în interior și să se supună dorinței părinților ei de a fi liniștită.

A continuat să-și reprime furia pe durata primului mariaj, în timpul căruia a făcut totul pentru a nu crea probleme, chiar dacă nu era fericită de întorsătura pe care o luau evenimentele, mergând până în punctul în care a acceptat ca soțul ei de atunci să aibă o amantă. Această situație a fost extrem de grea pentru ea, dar s-a acomodat de teamă să nu fie expusă remarcilor părinților săi care o sfătuiseră „să întoarcă spatele și să aștepte să treacă". Drept răsplată, soțul a părăsit-o pentru o altă femeie. S-a simțit foarte rănită, însă a hotărât să-și continue viața „fără să privească înapoi", până când l-a întâlnit pe Antoine. Atunci a realizat că nu mai voia să fie supusă, așa cum fusese învățată, ci, din contră, își dorea să vorbească, să-și exprime dezacordul atunci când era cazul. Acest mod de a acționa nu s-a dovedit o garanție a bucuriei și fericirii în viața sa afectivă... Marie recunoaște, de asemenea, că încercarea de a se afirma provoacă în ea o teamă imensă de a fi respinsă și abandonată.

La rândul său, Antoine știe intuitiv, de foarte mult timp, că nu s-a simțit niciodată acceptat de părinți, apoi de colegii de școală și de mulți adulți cu care se intersectează în mediul profesional. Desigur, are câțiva prieteni și prietene, dar în ceea ce-i privește pe restul, recunoaște „că nu este genul de persoană pe care oamenii par să o aprecieze". Din copilărie a fost agresiv, deoarece „întotdeauna trebuia să se impună pentru a nu suferi din cauza legii făcute de alții". Este al doilea fiu al părinților săi, cărora le-ar fi plăcut să aibă mai degrabă o fată decât un băiat. De altfel, după două sarcini pierdute, mama lui a născut o surioară, ceea ce a adus o imensă bucurie atât părinților, cât și fratelui mai mare. Antoine avea pe atunci trei ani și păstrează o

amintire foarte neplăcută despre venirea pe lume a micuței. Recunoaște că l-a deranjat această naștere și că respira ușurat de fiecare dată când mama sa pierdea o sarcină. Se învinovățește mult gândindu-se la asta, dar îmi destăinuie că este ceea ce a trăit, neavând niciodată sentimentul că este iubit de părinții care așteptau să aibă o fiică și care l-au făcut să se simtă întotdeauna „în plus" în familie.

Antoine a crescut și și-a întâlnit destul de repede prima soție, cu care voia să evite orice conflict. „Dar, mai presus de mine, știam că, orice aș face, avea să mă pună să plătesc pentru toată blândețea și iubirea mea." În fața „unei femei capricioase", Antoine a pornit la drum cu o anumită doză de reușită, astfel încât să o pună pe primul plan și să-și păstreze căsnicia. Lucru care l-a făcut să uite de el în beneficiul cuplului. După patru ani de relație, a descoperit că soția îl înșela cu unul dintre prietenii săi. A încheiat brutal mariajul și a hotărât că, într-o relație viitoare, nu „va mai lăsa nimic de el". În prezent, își dă seama că acest mod de a proceda nu-i oferă nicio siguranță, fiindcă trăiește cu frica în sân că Marie îl va părăsi în orice clipă, din orice motiv. Dintr-odată, se simte pierdut, nu mai are încredere în el, dar face tot posibilul ca acest lucru să rămână ascuns. În consecință, afișează o atitudine cinică și pare să ia în râs urmările comportamentului său ofensator, uneori de-a dreptul vulgar. Într-un fel, suferă din cauza imaginii pe care o proiectează și se simte vinovat pentru felul în care se poartă, dar „dacă va fi îndepărtat sau respins, măcar va ști din ce motive".

Marie și Antoine sunt doi abandonici care se străduiesc să trăiască împreună. Traiectele lor personale explică dificultățile pe care le experimentează de când își împart viața de zi cu zi. Amândoi sunt stăpâniți de teama de a rămâne singuri; în același

timp, nu sunt pregătiți să facă nicio concesie, fiindcă asta ar însemna, în percepția lor, să se supună unei autorități care nu le-a recunoscut niciodată dreptul de a exista. În orice caz, supunerea le-a permis să fie acceptați de cei din jur în copilărie și adolescență, dar acest lucru le-a adus multă suferință și s-au ales cu foarte puține beneficii de pe seama acestei atitudini. Temându-se să nu fie respinși, au încercat să aplice în viața afectivă de adulți ceea ce au fost învățați. Cu toate acestea, au fost nevoiți să mai reducă din pretenții, deoarece, contrar așteptărilor lor, relațiile s-au îndreptat spre cea mai mare teamă a abandonicului: trădarea și abandonul. Ca reacție față de acest nou abandon, nu-și doresc decât un singur lucru: să se impună în fața următorului partener, sperând din tot sufletul că, procedând astfel, nu vor avea parte de „un alt eșec".

## Ce reținem din experiența lui Marie și a lui Antoine?

Drumurile celor doi ilustrează ce pot trăi abandonicii în interiorul lor: teamă, vină și imposibilitatea de a se arăta în adevărata lor lumină, fiindcă, dezvăluind că nu merită să fie iubiți, riscă să se vadă puși în fața inevitabilei situații de respingere de care se tem atât de mult. Nu e deloc ușor să reușească să înțeleagă acest cerc vicios, dar este un remarcabil pas înainte, care demonstrează că persoana respectivă are un curaj deosebit. Într-adevăr, este greu să conștientizezi până în ce punct propriul mod de funcționare este fals și poate conduce, dintr-o întâlnire în alta, la comiterea acelorași greșeli și eșecuri, deși felul în care s-au întâmplat variază. De fiecare dată, abandonicul își dă seama că nu-și poate atinge scopurile: să fie fericit cu o altă persoană și să trăiască împreună în armonie. Funcționează pentru sau împotri-

va celuilalt. De fapt, nu face decât să se poziționeze în raport cu celălalt și să se uite pe sine. Prin urmare, culege ceea ce el însuși seamănă: lipsa de respect și de iubire. Descoperirea este dureroasă; este însă o etapă obligatorie în continuarea travaliului de vindecare.

Pentru Marie și Antoine, acest travaliu constă în calmarea minții, omniprezente în viața lor cotidiană. Trebuie să lase furiile simțite față de partener să urce la suprafață, pentru a le putea trăi cât mai deplin posibil și să retrăiască apoi supărările și tristețile din prima căsătorie a fiecăruia, pe care le-au uitat undeva în interiorul lor și nu le-au manifestat niciodată, pentru ca apoi, în sfârșit, să ajungă să le elibereze pe cele din copilărie.

De ce nu putem retrăi de la început aceste furii ale copilăriei? Ar fi un exercițiu extrem de dificil, fiindcă sunt îngropate adânc și refulate timp de foarte mulți ani. Nu este suficient să fii conștient de existența lor pentru a le exprima imediat. Să fim conștienți de ele nu înseamnă că le simțim; să vorbim despre ele în timpul ședințelor de terapie nu este absolut deloc sinonim cu exprimarea lor. Analiza și înțelegerea unei probleme nu sunt echivalentul trăirii emoționale. Acest aspect este foarte important: pot să înțeleg, după ce am analizat, de ce am o pată pe costum, dar aceasta nu va dispărea doar dintr-atât! Va fi nevoie să trec la curățarea fizică a petei, pentru ca aceasta să se șteargă! Este valabil și în cazul emoțiilor.

Un alt motiv pentru care emoțiile se retrăiesc de la cele mai recente spre cele mai vechi este că, în prezent, purtăm în noi toate emoțiile netrăite din trecut. Se poate întâmpla ca, în momentul în care ne permitem să le trăim pe cele mai recente, alte emoții similare provenind din trecutul nostru îndepărtat să apară fără să fim pe deplin conștienți de asta. Este ceea ce numesc

„efectul Smarties": eliberându-l pe Smartie, care blochează cutia plină cu aceste bomboane, risc să le vărs pe toate celelalte, cu această ocazie. Este un efect comun care explică de ce nu este necesară retrăirea fiecărei scene în care nu ne-am permis să facem acest lucru cu emoțiile noastre, lucru anost și inutil. Exprimând toate emoțiile într-o asemenea scenă, „vom face curățenie" și în altele, cu emoții similare. Odată terminat procesul, vom vedea cum ies la suprafață unele evenimente din prezent, pe care va trebui să le trăim pe plan emoțional, astfel încât, puțin câte puțin, să ne atingem scopul: vindecarea rănii de abandon.

De mulți ani, această procedură și-a demonstrat forța și performanța; nu este analitică și nu se folosește pentru schimbarea felului de funcționare sau a oricăror altor tipare de gândire. Uneori pare foarte simplu, chiar simplist, ar spune unii oameni, dar să ne amintim că simplitatea este cel mai greu de trăit, deoarece nu poate fi concepută și nici trăită de ego! De asemenea, să ne gândim că pentru acest proces este nevoie doar de câteva săptămâni reprezintă o iluzie. Este nevoie de timp, de perseverență și de mult curaj. Însă odată declanșată mașinăria, procesul va avea loc, munca va fi efectuată deoarece mersul înapoi este prea dureros.

Marie și Antoine au continuat să-și exprime emoțiile pe care le ținuseră în ei. Demersul i-a făcut să se apropie cu toate că, așa cum deseori spune Antoine, „i se pare că uneori înaintează în noua sa viață ca un somnambul". Este adevărat că în momentul în care abandonicul începe să se vindece, deseori i se pare că este gol, deoarece trebuie să inventeze noi moduri de a-și trăi viața afectivă, fără să țină cont de vechile reacții. Și asta nu-i ușor; poate fi tentant să se întoarcă de unde a plecat, lucru pe care mintea i-l prezintă imediat ca fiind alegerea cea bună. Din fericire, suferințele trăite revin în memoria abandonicului și îl afectează.

# Capitolul 8

## Descoperirea iubirii abia după despărțire

În cazul abandonicului, ruptura poate scoate la lumină un sentiment imens de vid, de gol, simțit foarte dureros în special dacă își interzice să iubească pe durata relației. Brusc, în fața singurătății, el poate descoperi că simțea multă afecțiune pentru partenerul său și realizează că nu a știut să iubească deplin și corect. Această suferință profundă și sentimentul de vinovăție care rezultă îl fac pe abandonic să devină conștient de cât de greu îi este să-și declare iubirea.

### Philippe

Philippe are treizeci și patru de ani. Vine la cabinet deoarece, după ultima sa despărțire, a realizat că reproduce aceleași tipare atunci când formează un cuplu cu cineva. Este homosexual și nu are nicio problemă în acest sens, dar este incapabil să spună „te iubesc" partenerului, cât timp durează relația cu acesta. Ultima legătură a durat doi ani și jumătate și, în toată această perioadă, nu a putut să-și declare iubirea prietenului său. Cel din urmă l-a părăsit, spunându-i că se îndrăgostise de o persoană care îl iubește și care îi și spune asta. A fost momentul în care Philippe a

înțeles cât îl iubea pe partenerul lui și că ar fi putut să i-o spună totuși. Dar era prea târziu...

Philippe suferă mult din cauza acestei rupturi. Nu știe ce să facă, nici cum să reînnoade relația cu fostul partener. Îmi mărturisește că este disperat, extrem de obosit și în prag de suicid. Nu are chef de nimic și nu face altceva decât să se gândească la acest bărbat pe care îl iubește mai mult decât orice pe lume. Își dă seama că este a treia oară în viața sa amoroasă când „a trecut pe lângă iubire". De fiecare dată, povestea se termină în același fel: o despărțire dureroasă îi dovedește că este rece și distant în timpul relației, nereușind să-i arate partenerului că-l iubește, iar acesta renunță și îl părăsește. În acel moment, conștientizează iubirea profundă pe care i-o poartă și încearcă să facă totul pentru a reuși să salveze relația. O dată a reușit, însă de când au reluat legătura, Philippe s-a văzut din nou în incapacitatea de a-și declara și arăta iubirea. Totul s-a sfârșit prin plecarea definitivă a prietenului său. Nu înțelege de ce procedează astfel și vrea să exploreze acest subiect care, după spusele sale, „îi afectează viața afectivă".

Philippe îmi spune în detaliu că, cu cât se simte mai atras de un bărbat, cu atât se deschide mai puțin față de el, ca și cum intensitatea sentimentelor sale ar fi sinonimă cu distanța și răceala. Ceea ce îl neliniștește cel mai mult este faptul că știe că în interiorul lui experimentează ceva puternic, dar totodată, se simte complet paralizat în exprimare, „ca și când i-ar fi teamă". Dintr-odată, evită discuțiile pe care partenerul vrea să le poarte cu el despre sentimentele sale ori devine ironic, de îndată ce subiectul este menționat. Philippe mânuiește perfect arta de a se sustrage, încă din momentul în care se simte „încolțit" de tovarășul lui sau răspunde foarte brutal, spunând că, dacă îi place compa-

nia lui, este o dovadă suficientă a faptului că există sentimente. Reușește chiar să-și destabilizeze partenerul, spunându-i că dacă tot pune întrebări despre cât de profundă este iubirea lui, înseamnă că nu este sigur de propria sa iubire.

Deci Philippe se arată distant și nu este deloc tandru și iubitor față de partener, cu excepția actului sexual. Doar în pat este tandru și atent la plăcerea pe care o simte celălalt. Dar, odată încheiat momentul de intimitate, redevine bărbatul care nu își arată prea mult sentimentele. Este conștient de ceea ce se întâmplă și încearcă, așa cum a făcut în special în ultima sa relație, să remedieze situația. Cu toate acestea, este lovit de o incapacitate totală de exprimare, „ca și cum cuvintele refuză să-i iasă din gură". Este cu atât mai surprins în acest sens, cu cât, în viața profesională sau socială, este capabil să facă complimente și să le spună altora ce simte, cu amabilitate și larghețe. De altfel, este una dintre calitățile recunoscute de prietenii săi. Aceștia și-au arătat deseori surprinderea față de mutenia și răceala sa atunci când este în cuplu...

Philippe argumentează că îi este teamă să fie iubit, deoarece „trebuie să fie la înălțimea iubirii pe care i-o poartă partenerul". Fiindcă nu înțeleg ce încearcă să-mi spună, adaugă că, dacă este iubit, trebuie să-i demonstreze partenerului că este demn să fie iubit așa. Și pentru a face asta, trebuie să se forțeze să fie tandru și iubitor, când, de fapt, acest lucru este un chin pentru el. Drept urmare, se simte încătușat în relație și vrea imediat să fugă și să se sustragă. În același timp, știe, în sufletul lui, că acționând astfel va provoca despărțirea: „Pot să înțeleg că prietenul meu s-a săturat să nu audă niciodată un lucru care ar putea să-i creeze o stare de confort în ceea ce privește sentimentele mele și faptul că nu simt numai atracție fizică pentru el."

Philippe și prietenul său fac împreună multe activități sociale și sportive. El adoră să călătorească și reușește să-i spună că îi place să fie în compania sa, dar nu poate merge mai departe și să îi explice ce simte pentru el. Atunci, trage concluzia că nu este îndrăgostit cu adevărat, din moment ce nu simte nevoia să i-o mărturisească.

Philippe înțelege destul de repede că teama este o proiecție în viitor și că trebuie să-și tempereze mintea ca să nu mai sufere din cauza acestei paralizii. Însă aceasta nu rezolvă, în niciun caz, problema sa de bază. Îl întreb ce a simțit atunci când a fost abandonat de prietenul său și răspunde că a dat vina pe faptul că nu a fost suficient de deschis, că a fost foarte trist, dar și furios pe el, fiindcă nu și-a dat seama că îl iubește înainte să se despartă. Ce a făcut cu tristețea și cu furia? A plâns mult și continuă să o facă, dar nu le-a exprimat cu adevărat pe niciuna. În cazul acesta, își dă voie să o trăiască, ceea ce îl face să se simtă puțin mai bine, însă rămâne tensionat în legătură cu gândul că l-a pierdut pe bărbatul iubit. Își amintește că era în aceeași stare când s-a despărțit de partenerul precedent. Atunci a reușit să iasă din acea stare de rău crescând numărul aventurilor de o noapte cu alți bărbați. A funcționat, îmi spune, și după o jumătate de an, se simțea liber să înceapă o nouă relație.

Acest gen de reacție este destul de familiară persoanelor care tocmai au trecut printr-o despărțire. Ele se aruncă pur și simplu într-o relație strict fizică, pentru ca astfel să se amețească și să-i facă pe ceilalți să plătească pentru lipsa de iubire de care suferă sau să se liniștească în legătură cu puterea lor de seducție, punând tot timpul limite ca să nu mai sufere din nou. Procedând așa, persoana suferindă își creează iluzia că poate ieși din pasa proastă în care se află. Nu face totuși nimic cu emoțiile pe care

nu le-a trăit atunci când s-a despărțit de partener; acestea vor rămâne stocate în interior și, obligatoriu, vor ieși din nou la suprafață mai devreme sau mai târziu, sau o vor conduce spre o atitudine și mai defensivă într-o poveste viitoare.

Este cazul lui Philippe care realizează că, nefăcând nimic cu furia sa, în special din timpul ultimelor două rupturi, și-a abordat ultima relație cu foarte mare băgare de seamă, cu teama că va suferi din nou. Paradoxal, este exact ceea ce i s-a întâmplat! Și asta se poate explica perfect: era supărat, dar nu și-a exprimat supărarea. Aceasta a rămas în el, blocată de minte, aceeași care i-a insuflat teama că va fi respins încă o dată, de unde și atitudinea sa distantă față de noul prieten.

Înțelegând toate acestea, Philippe se întreabă cum să procedeze ca să nu mai reproducă aceeași atitudine în viitoarea relație. În acest caz, se angajează să își liniștească mintea pentru a se putea conecta cu furia care îl domină. Descoperă că mâhnirea față de prietenul care l-a părăsit este uriașă. De îndată, îmi spune că nu poate fi supărat pe acest bărbat, fiindcă este vina lui dacă a fost respins.

O asemenea reacție este „logică", dar furia simțită împotriva prietenului este incontestabilă și, în consecință, trebuie exprimată. Putem constata că mintea lui Philippe este foarte activă încă: judecă sentimentele, propune o altă țintă și face totul pentru a-i bloca lui Phillippe încercarea de a o exprima. Analiza este un lucru, emoția este altul; analiza este rațională, iar emoția, irațională. Încercarea de a o gestiona pe aceasta din urmă este inutilă, periculoasă chiar, deoarece nu putem simți emoția în întregime și nici nu o putem exprima cu creierul nostru analitic.

Philippe trebuie să-și reducă mintea la tăcere ca să reușească să simtă, apoi să își poată exprima furia. În urma acestui exerci-

țiu se simte mult mai relaxat, trăiește mai mult în prezent și este mult mai puțin obosit. Începe să se îndepărteze de senzația de despărțire și se gândește mult mai rar la fostul prieten. Depășește inclusiv momentul în care îl vede într-un restaurant, în compania noului prieten, fără ca această situație să fie una dramatică sau să-l doboare din nou. Este el însuși surprins și conștientizează beneficiile pe care i le-a adus exprimarea emoțiilor. Desigur, exprimarea duce la o relaxare aproape imediată și care este resimțită fizic, dar în același timp îi permite persoanei respective să se recentreze și, în consecință, să ia o distanță considerabilă în raport cu evenimentele și cu oamenii care reprezintă sursa emoției simțite. Persoana care își acordă dreptul să se exprime își aduce sieși respect și iubire. Ceilalți simt și ei acest lucru, ceea ce îi determină să își schimbe atitudinea. Această transformare nu se datorează faptului că ei s-au schimbat; o persoană care se respectă este obligatoriu respectată de ceilalți.

Philippe continuă procesul de exprimare și-și dă seama câtă furie are în interior. La un moment dat, iese la suprafață o scenă în care el stă față în față cu tatăl său întors dintr-o călătorie și care nici măcar nu îl salută, deși Philippe îl aștepta cu mare nerăbdare. Atunci avea cinci ani și de mult timp simțea că tatăl o prefera pe sora sa. Era supărat pe el fiindcă nu-i acorda atenție, dar la fiecare întoarcere acasă a tatălui, care călătorea deseori în interes de afaceri, aștepta o privire, o mângâiere sau orice alt semn de afecțiune care să-i poată arăta că este demn să fie iubit. Aceste semne nu au venit niciodată. Când Philippe le-a mărturisit părinților săi că este homosexual, la vârsta de șaptesprezece ani, tatăl i-a declarat că este foarte dezamăgit și că această realitate avea să întineze relația lor. Philippe i-a răspuns că, oricum, relația lor a fost întotdeauna inexistentă și că mărturisirea lui nu avea să schimbe lucrurile prea mult.

Toate aceste scene urcă la suprafață, iar Philippe își dă voie să-și exprime profunda furie pe care o are împotriva tatălui său. Se simte mai bine, evident, dar și în următoarea relație tot cu teamă se implică. Această teamă reiese din convingerea că, pentru a fi iubit, trebuie să fii la înălțimea așteptărilor celuilalt. Îmi spune că nu va putea niciodată să răspundă speranțelor pe care cineva și le pune în el. Își amintește atunci despre relația cu mama, pe care a fost nevoit, de la o vârstă fragedă, să o protejeze și să o înconjoare cu iubirea sa. Ea nu s-a purtat niciodată ca o mamă, ci mai degrabă ca o femeie dornică de toată atenția fiului său, în absența iubirii din partea soțului. I-a cerut să aibă grijă de ea ca să nu se scufunde în depresie. În ciuda tuturor eforturilor întreprinse de Philippe, aceasta a trecut dintr-o depresie în alta.

Constatând amploarea furiei împotriva mamei sale, Philippe dă frâu liber sentimentelor pe care le-a simțit în copilărie și adolescență. Se simte mult mai ușor după acest episod și ca să profite de iubirea pe care o poate da altuia, dar și de cea pe care acum vrea să o primească, decide să nu-și mai pună pe umeri greutatea unei relații în care ar trebui să răspundă tuturor așteptărilor, fără să-și lase loc să o trăiască pentru el însuși.

## Ce reținem din experiența lui Phillippe?

Tot acest demers a fost lung și laborios. El demonstrează cât este de chinuitor, imposibil chiar, pentru o persoană care a fost abandonată de tată și de mamă, să-și dea dreptul să primească iubire. Să primești este mult mai greu decât să oferi. În realitate, se subînțelege că suntem demni să fim iubiți și, în consecință, trebuie să ne iubim noi înșine. Dar cum să ne iubim dacă încă din copilărie ne confruntăm cu lipsa iubirii? Dacă noi nu ne iubim,

pentru că ne-am cufundat într-un mediu ostil și impersonal, devine foarte greu de imaginat că putem trăi și de neconceput că putem fi suficient de bine cândva, astfel încât să-l mulțumim pe celălalt. De aici rezultă reacțiile de răceală, distanțare și dezinteres, care nu sunt altceva decât proiecții construite în copilărie ca să suferim cât mai puțin posibil și să supraviețuim.

Din păcate, ajuns la vârsta adultă, abandonicul nu știe cum să se detașeze de aceste proiecții. Dacă încearcă, simte un mare gol și nu are habar ce ar fi bine să facă și cum să acționeze. Foarte repede, el revine la reacțiile dobândite ca să sufere mai puțin. Deoarece aleargă dintr-un refuz în altul, va avea tendința neplăcută de a-și consolida modul de apărare, când, de fapt, ar trebui să se elibereze de el. În acest caz, tot procesul prin care a trecut Philippe pentru a-și regăsi capacitatea de a primi iubire de la o altă persoană și de a o oferi, la rândul său, pentru a putea trăi pe deplin relația, este necesar.

# Capitolul 9

## Nașterea unui copil, declanșator al problemelor în cuplu

Obișnuim să spunem sau să auzim că nașterea unui copil este un eveniment fericit. Se pare că mult mai frecvent decât îndrăznim să credem, acest fapt important antrenează niște probleme ce pot tulbura liniștea și confortul cuplului care totuși a dorit venirea pe lume a acestui copil. Vom vedea ce se poate întâmpla atunci când o persoană care suferă de abandonită, fără să știe, se află în această situație.

### André

André are treizeci și doi de ani. Vine să mă consulte deoarece realizează că de la nașterea fiului său, în urmă cu un an și șase luni, mariajul său „scârțâie". S-a distanțat tot mai mult de soție și de copilul pe care „îl iubește mult, dar care ocupă mult loc în cuplu". Nu se mai simte bine nici în privința vieții sociale. Împreună cu soția obișnuia să se întâlnească deseori cu prietenii lor la sfârșit de săptămână, dar fiindcă două perechi de prieteni au, de asemenea, câte un bebeluș, întâlnirile sunt mai puțin frecvente. Când au loc, atenția este îndreptată spre copii și joaca lor,

ceea ce face aproape imposibile discuțiile între adulți pe care André le aprecia atât de mult înainte.

Soția lui André consideră că a început să bea prea mult, de câteva luni, fapt pe care el îl neagă. Conștientizează însă că îi este greu să se abțină. Îl întreb dacă leagă acest consum de venirea pe lume a fiului său, dar nu face legătura cu evenimentul. Viața sexuală, care era foarte bună înainte ca soția să rămână însărcinată și să nască, este într-un punct mort și asta îl frustrează enorm. După ce a discutat totuși cu ea pe această temă, înțelege că nu este dispusă să facă sex, fiindcă nu și-a recăpătat încă silueta de dinainte. Își hrănește parțial fiul la sân, ceea ce André începe să considere ca „o adevărată povară și o dependență greu de tolerat, care împiedică și mai mult întâlnirile cu prietenii și cinele în doi". Îl întreb dacă este gelos pe prezența fiului său. André îmi răspunde că nu este absolut deloc și că își iubește profund copilul. Observă însă că pur și simplu soția lui îi acordă o atenție mai mare celui mic și, prin urmare, de el nu prea mai are grijă și nu îl mai pune pe primul loc, „așa cum se întâmpla înainte de nașterea copilului"

André lucrează de zece ani într-o firmă de consultanță fiscală, iar soția lui se plânge de ceva vreme că acordă prea mult timp serviciului. De câteva luni, îi reproșează regulat că petrece mult timp la birou și își neglijează rolul de tată. Reproșurile ei îl irită pe André, care consideră că nici soția și nici fiul său nu au de ce să fie afectați dacă lucrează, „poate, mai mult decât înainte de nașterea copilului" și că astfel, le oferă mai mult timp de petrecut împreună. Când se întoarce acasă, deseori după ce a băut ceva cu colegii, lucru care nu se întâmpla înainte, are parte de „supa de grimase din partea soției care îi reproșează că ajunge la ei din ce în ce mai târziu".

Această perioadă i se pare grea lui André şi observă că reacţionează adesea la observaţiile pe care i le face soţia. Despre toate acestea, a vorbit deschis cu o prietenă care l-a sfătuit să apeleze la ajutor specializat ca să depăşească criza pe care tocmai o traversează. De ce apreciază el că trece printr-o „criză"? André nu se simte bine în pielea lui şi se întreabă dacă noile sale responsabilităţi de tată nu apasă prea tare pe umerii săi. Caută ajutor deoarece nu vrea să repete ce s-a întâmplat în familia sa de origine. Efectiv, tatăl s-a despărţit de mama sa la puţin timp după ce el s-a născut şi l-a mai revăzut abia la vârsta de doisprezece ani. Mama s-a recăsătorit după doi ani cu tatăl său vitreg şi astfel, André are două surori vitrege cu care se înţelege foarte bine. De asemenea, are un frate vitreg din partea paternă, cu care însă are relaţii destul de reci, deoarece tatăl său nu l-a invitat prea des să-l viziteze, nici măcar după ce au reluat legătura.

De ce se teme şi de ce face paralela între situaţia sa şi ceea ce a trăit în propria familie? „Nu fac comparaţie, fiindcă îmi iubesc soţia şi fiul, ceea ce nu se poate spune despre tatăl meu. Cu toate acestea, m-am întrebat de multe ori dacă în viitorul apropiat o voi părăsi, fiindcă uneori îmi este foarte greu să suport faptul că îmi dă atât de puţină atenţie." Imediat, André adaugă că această idee de despărţire nu este una obsesivă şi că vrea să facă în aşa fel încât să depăşească încercările prin care trec.

Ce simte referitor la locul pe care îl ocupă băieţelul în cuplu? „Mă simt neglijat de soţia mea, care nu are ochi decât pentru copil. Bineînţeles că înţeleg cât poate fi de acaparant să ai un bebeluş, dar consider că ar putea face un efort, atât sexual, cât şi afectiv." Îmi spune că acceptă să treacă pe locul al doilea pentru un timp, însă vrea să găsească un echilibru care, de asemenea, să-l mulţumească. A discutat toate acestea cu soţia? „Da, dar îmi

spune că exagerez și că, dacă m-aș ocupa mai mult de fiul meu, aș găsi acest echilibru!" O consideră nedreaptă pentru că are grijă de fiul său cât se poate de des, făcându-i baie sau pregătindu-i biberonul, la sfârșit de săptămână, de exemplu. Soția îi critică adesea felul în care procedează, iar el se retrage brusc în sine, din moment ce ea știe mereu ce e bine și ce e rău; recunoaște totuși că cel mic plânge când îl ia în brațe, în timp ce, cu soția lui, se liniștește.

Despre toate acestea, André vorbește pe un ton sec și puțin distant, dar sesizez o emoție deosebită în cuvintele lui. Îmi spune că se simte trist, deoarece băiețelul plânge deseori când se apropie de el, pentru că atunci își dă seama cât de dificilă este relația lor. De asemenea, dă vina pe ideea că nu a știut cum să-i transmită că-l iubește cu adevărat.

André înțelege că vinovăția este o invenție a minții lui. Aceasta dispare dacă se liniștește, îndreptându-și atenția asupra corpului fizic și a senzațiilor pe care i le transmite. În acest caz, constată că tristețea sa este profundă, dar că, de asemenea, este foarte iritat de reacția fiului și, mai mult, de cea a soției care, „în loc să încerce să amelioreze relația, mă respinge, luându-mi fiul din brațe, ca să îmi arate astfel că eu nu mă pricep". Ce face el cu tristețea și cu furia? „Nu fac nimic cu ele. Nu vreau să încep să plâng în fața fiului meu, fiindcă nu vreau să-l împovărez. Cât despre furia pe care o simt față de soția mea, nu i-am spus-o fiindcă nu vreau să țip la ea de față cu copilul. O păstrez pentru mine și o să mă calmez în colțul în care mă retrag, fie ca să lucrez, fie ca să beau un pahar cu prietenii într-un pub care nu este departe de locuința noastră. Și este adevărat că, atunci când mă întorc acasă, sunt puțin amețit." André îmi destăinuie că este

prima dată când stabileşte o legătură între consumul său de alcool şi faptul că se simte respins de soţie de la naşterea copilului. Dar cum să iasă din ceea ce admite că poate deveni o dependenţă?

Există două moduri de tratare a dependenţei de alcool. Prima este să lupţi împotriva substanţei considerată duşman. A doua este în avantajul persoanei care suferă şi, prin urmare, încearcă să descopere cauzele care au dus la consumul substanţei. În prima abordare, substanţa se află în centru şi persoana la periferie. În a doua, ordinea este inversă: alcoolul nu este problema, ci o manifestare a faptului că există o asemenea tensiune încât persoana bea în mod compulsiv.

Compulsia este definită, în *Le Petit Larousse illustré*, ca „o forţă interioară prin care subiectul ajunge să îndeplinească anumite acţiuni şi căreia nu îi poate rezista fără nelinişte". Este surprinzător să constaţi că lumea medicală vorbeşte despre compulsie, dar că programele care dezbat dependenţa alcoolică se rezumă cel mai adesea la o luptă împotriva alcoolului, considerat răul absolut. Brusc, persoana în cauză este epuizată de lupta împotriva consumului de alcool şi nu este consiliată astfel încât să poată înţelege de unde vine „această forţă interioară" şi cum se face că nu-i poate rezista. Şedinţele de terapie au ca singur şi unic scop încurajarea lipsei de consum şi asta, într-un mod mai mult sau mai puţin subtil şi directiv. Este interesant de observat că substanţa este diabolizată şi se consideră un lucru obişnuit deja să auzi o persoană abstinentă repetând ceea ce i s-a servit drept adevăr absolut: „Dacă beau doar un pahar, voi recădea în dependenţă. Alcoolul este o otravă mortală pentru mine." Pare incredibil că în secolul al XXI-lea pot persista aceste forme de terapie, care sunt abordări învinuitoare şi restrictive, ce nu îl ajută pe pacient să fie atent la ceea ce corpul său încearcă să-i transmită.

Să reluăm afirmațiile pe care tocmai le-a făcut André: mă simt respins de fiul și de soția mea și atunci ies să beau ceva. De ce simte nevoia să plece de acasă și să meargă să bea într-un pub? Care sunt motivele pentru care, după serviciu, simte, de asemenea, această nevoie? În primul caz, iese în oraș fiindcă este iritat și în al doilea, fiindcă este „obosit după o zi stresantă de muncă". În ambele cazuri, el vrea să se destindă, ceea ce implică faptul că este deja tensionat și că substanța aleasă, mai exact alcoolul (dar putea opta pentru hrană, sport, jocuri video sau sex, de exemplu), l-ar putea relaxa. În acest fel, André asociază treptat alcoolul cu relaxarea și îl consumă de fiecare dată când se simte tensionat.

Marele responsabil pentru tensiunile pe care le resimțim este mintea, cu capacitatea sa de a ne separa de momentul prezent, de emoții și de a favoriza formularea judecăților de valoare. Ce simte André atunci când este, după spusele sale, respins de soție, când încearcă o apropiere plină de iubire cu fiul său? Este foarte iritat, dar își păstrează furia în el, lucru care dă naștere la o tensiune atât de puternică, încât se simte împins să bea ca să se destindă. Efectele relaxante și euforice ale alcoolului îi creează iluzia destinderii, dar când aceste efecte încetează, André se întâlnește cu tensiunea care îl domină. Se creează astfel un cerc vicios și există mari șanse ca a doua zi să bea din nou. În acest fel se formează dependențele. Vinovăția este simțită mai intens, deoarece egoul lui André îi șoptește la ureche că n-ar trebui să bea și îl readuce în trecut. Judecățile de valoare apar sub forma unei devalorizări („Ești incapabil să te oprești din băut și, în consecință, nu ai minimum de voință") și sunt consolidate de observațiile și reproșurile pe care soția i le adresează...

André înțelege destul de repede această înlănțuire și decide să-și dea o șansă. Prima etapă constă în neutralizarea minții ca

să înceteze să se mai învinovățească și să se recentreze în prezent. Făcând asta, recunoaște că a avut în el o furie puternică împotriva soției, dar și a fiului său. Bineînțeles, mintea revine în pas alert, spunându-i că poate fi supărat pe soția sa, dar cu siguranță, nu și pe copil, care nu i-a făcut niciun rău.

Deseori, înlocuit de „prieteni buni" și de cuvintele frumoase ale binevoitorilor, acest discurs al mentalului este frecvent și are ca scop culpabilizarea persoanei, astfel încât aceasta să renunțe să simtă și să exprime emoțiile care o animă. André nu trebuie să-și justifice sentimentele. Nu există emoții bune sau rele. Nu există nici măcar motive bune sau rele în spatele emoțiilor pe care le simțim. Important este să trăim aceste emoții, fără să ne facem griji dacă sunt reale sau nu. Tensiunea este cauzată de blocajul emoțiilor de către minte, nu pentru că motivele care le justifică sunt rele sau neadecvate. Corpul nostru nu judecă. Pur și simplu ne avertizează, prin intermediul unei tensiuni, că facem abstracție de furia noastră și că, din această cauză, nu ne respectăm. El nu ne dă lecții de morală; ne îndeamnă să ne exprimăm emoția fără să punem în ea o judecată de valoare.

André reușește să-și exprime destul de ușor furia simțită față de atitudinea de respingere a soției, lucru care îi aduce o oarecare relaxare. În schimb, se blochează total în raport cu fiul său. Decidem că, pentru moment, este inutil să se forțeze să exprime ceva ce nu se întâmplă să simtă cu adevărat în corp. În realitate, este novice în practicarea exprimării emoțiilor și nu folosește la nimic să rămână blocat în legătură cu ce resimte față de subiectul lipsei de comunicare cu copilul său. Blocajul în raport cu acesta din urmă este în mod sigur legat de ceva mult mai profund sau mult mai vechi; dacă ar insista, André ar risca să-și consolideze tendința de a se considera incapabil să facă lucrurile

corect și de a aprecia că nu este la înălțime. Simte multă furie față de soția sa și, ca să se elibereze de ea, trebuie să-i rezerve timp și energie.

André se concentrează așadar asupra serviciului. Observă că relația cu partenera lui de viață se destinde puțin, că reproșurile se diminuează și că face astfel încât „el să se simtă cât mai puțin exclus din viața de familie". Își dă seama că, de fapt, nu soția se schimbă, ci că, acordându-și dreptul să trăiască ceea ce simte, relația evoluează în direcția dorită. De asemenea, constată că are tot mai rar tendința de a merge să se relaxeze în pubul din apropierea casei și că uneori i se întâmplă să meargă să se plimbe singur, profitând de plimbare ca să-și liniștească mintea. Asta nu înseamnă că nu mai consumă alcool, dar, când se întâmplă, observă legătura pe care o are gestul său cu o tensiune simțită înainte. Reușește perfect să disocieze consumul convivial de alcool de consumul compulsiv: primul nu este precedat de tensiune și se face într-o stare de bună dispoziție, iar celălalt se face sub efectul neliniștii, atâta vreme cât nu se simte relaxat.

Deși André își exprimă în mod regulat frustrările față de atitudinea soției sale și relația lor este mai puțin tensionată, continuă să se simtă neglijat de ea și rămâne nemulțumit și frustrat. Îl întreb dacă era așa înainte de nașterea fiului lor și îmi spune, nu fără să fie surprins: „Da, am fost întotdeauna, iar soția îmi spunea mereu că nu sunt mulțumit niciodată de ceea ce îmi oferă, în timp ce ea era de părere că îmi oferea maximum de atenție pe care putea să mi-o acorde." André adaugă că același lucru se întâmpla și în relațiile precedente și că, de când și-a început viața afectivă cu femeile, s-a simțit în mod regulat lipsit de afecțiune.

În urma acestei conversații, André simte o furie violentă împotriva tatălui său. Să ne amintim că acest bărbat a părăsit domi-

ciliul conjugal când copilul avea un an pentru că, după spusele mamei sale, nu mai suporta ca fiul său să ocupe tot locul în viața soției. În mai multe reprize își exprimă atât furia, cât și tristețea de a nu fi avut un tată și de a fi fost abandonat de acesta. André se simte mai ușurat și-și dă seama că este mult mai puțin exigent acum cu soția sa. Ea, de asemenea, este mai destinsă și încetul cu încetul, reușește să se organizeze și să-și lase fiul în grija cuiva, astfel încât ei să poată să ia cina împreună, lucru care soțului ei îi face foarte multă plăcere. André consumă acum alcool în limite „normale" și nu în mod compulsiv, cum începuse să facă. Admite cu greu că această evoluție nu se datorează timpului care a așezat lucrurile mai bine, ci faptului că și-a dat voie să-și exprime toată furia pe care o simțea în interior față de abandonul trăit. Treptat, el reușește să descopere că, în mare parte, este meritul său că a urmat tot acest proces și că se poate felicita pentru rezultatul obținut.

## Ce reținem din experiența lui André?

Nașterea unui copil este un eveniment care, uneori se dovedește a fi traumatizant pentru unul dintre părinți. El poate face efectiv să iasă la suprafață o rană de abandon care a fost ignorată sau nerecunoscută până atunci. Faptul că mama este foarte ocupată cu bebelușul poate fi simțit de tată ca un abandon. Bineînțeles, el va nega acest fapt, fiindcă nu poate concepe că suferă din cauza sosirii pe lume a unei ființe pe care, cel mai adesea, a dorit-o. Admițând că reușește să recunoască această realitate, se va învinui că nu este fericit așa cum ar trebui să fie.

De asemenea, se poate întâmpla ca mama să respingă copilul, fiindcă acesta acaparează tot mai mult spațiu și nu îi mai lasă timp să se ocupe de ea. O asemenea situație este mai frecventă

decât s-ar crede. În discuțiile pe care le-am avut cu unele mame și sub protecția secretului profesional medical, nu de puține ori le-am auzit mărturisind acest lucru. Nu este nici rușinos, nici condamnabil, dar este nevoie să înceapă un proces în profunzime, în legătură cu abandonita de care suferă persoana respectivă. De la început, acest travaliu îi permite mamei să nu se mai simtă jenată și să înceteze să se mai învinovățească, apoi să-și acorde dreptul de a-i arăta iubire copilului său. Evident, nici tatăl, nici mama nu conștientizează ce se întâmplă, dar copilul va simți, la rândul său, faptul că nu este acceptat și va suferi de o rană de abandon. În acest caz, este primordial pentru întreruperea lanțului, să se admită că nașterea unui copil poate crea tensiuni în cuplu și că acestea pot avea legătură cu evenimente mult mai profunde decât simpla neplăcere de a te simți mai puțin liber și în centrul relației de cuplu.

# Capitolul 10

## Dependența sexuală

Din copilărie, abandonicul trăiește cu teamă și cu vină; aceștia sunt tovarășii de drum cu care se obișnuiește la un moment dat și care-l pot face să adopte atitudini diferite în viața de zi cu zi. Astfel, poate dezvolta o dependență față de alimente (bulimie), joc, alcool, diverse substanțe (droguri, medicamente), sport și sex, ca să enumerăm doar o parte. O dorință irezistibilă de a plăcea ascunde adesea o teamă imensă de a nu fi apreciat și iubit de celălalt. Această teamă îl poate antrena pe abandonic într-o eschivare nesfârșită, care nu îi aduce însă liniștea și siguranța pe care și le dorește cu aviditate.

### Michel

Michel are treizeci și opt de ani și este căsătorit de opt. Este un bărbat seducător și inteligent, care lucrează în mediul bancar. Are destul de mulți bani de la familia de origine, dar, totodată, și el are un salariu foarte bun care îi asigură un nivel ridicat de trai. Îmi spune că își iubește soția, dar nu se poate abține să nu o înșele. Nu a fost niciodată fidel în viața amoroasă. În timpul ultimelor două relații serioase pe care le-a avut înainte să o

cunoască pe soția sa actuală, se întâmpla același lucru. Una dintre aceste relații s-a încheiat, fiindcă partenera lui de atunci i-a descoperit numeroasele aventuri. Până în prezent, soția sa nu pare să aibă certitudini în ceea ce privește infidelitatea lui. Dar, îmi spune: „Vreau să vindec această dependență de sex, înainte să fie prea târziu"...

Îmi argumentează că nu se poate abține să nu cucerească femeile cu care se intersectează și pe care le consideră seducătoare, atât în mediul profesional, cât și în viața socială. Iubește femeile și ele îl iubesc, la rândul lor. Mult timp a crezut că sursa dorinței sale de cucerire este jocul, dar își dă seama că această dorință este mult mai compulsivă decât ar fi crezut. *Trebuie* să o placă pe femeia care se află în fața lui, cu toate că, în interior, nu simte o atracție reală față de ea. „Deși soția mea este acolo, trebuie să mă lupt cu mine însumi ca să nu dau frâu liber dorinței."

Scopul său este să cucerească, să atingă și să aibă prada cu orice preț, nu numai să constate că, pur și simplu, îi place. Așa se face că trebuie să-și ducă dorința până la capăt și să aibă o relație sexuală cu femeia respectivă. Să facă dragoste nu este scopul în sine, ci o confirmare că îi place cu adevărat, „deoarece nu se știe niciodată dacă nu te poți înșela în legătură cu tine însuți, atâta vreme cât actul sexual nu a fost consumat". Odată disipată iluzia și actul comis, se simte relaxat și poate pune capăt relației „sub pretextul că este căsătorit, că își iubește soția și că nu vrea complicații".

Ce simte pentru femeile pe care îi place să le cucerească? „Dorință. Am observat că este mai intensă pentru cele care îmi rezistă mai mult decât pentru celelalte." Deși cei mai buni prieteni ai săi sunt la curent cu comportamentul lui, nu vorbește despre viața sa afectivă cu apropiații, fiindcă nu vrea să se laude

cu succesele sale și nu-i înțelege pe cei care o fac. „ Eu trăiesc așa, dar sunt conștient că este ceva nesănătos în acest mod de a vrea să placi cu orice preț. Pe de altă parte, nu le spun niciodată acestor femei că le iubesc, fiindcă asta ar fi o minciună și, mai mult, un mod lamentabil de a cuceri. Într-adevăr, este mult mai greu să agăți spunând adevărul, decât mințind și făcând false promisiuni."

Ce simte pentru femeile cu care a avut relații sexuale și pe care apoi le-a părăsit? „Să fiu sincer, mai nimic, sunt responsabile de faptele lor și de ceea ce trăiesc. Eu nu dau vina pe nimeni fiindcă, pentru a face dragoste, este nevoie de doi. Niciodată nu am forțat pe vreuna dintre ele să aibă o relație sexuală cu mine." Cu aceeași ocazie, Michel îmi precizează că nu suferă de ejaculare precoce, nici de alte probleme pe plan sexual. Sexul pentru el nu este complicat și nici nuanțat de fetișism sau de vreo altă tendință specială.

Michel îmi povestește că a cunoscut-o pe soția sa în urmă cu zece ani. Contrar a ceea ce se întâmplase până acum cu celelalte, nu el a fost cel care a încercat să o cucerească pe ea, ci mai degrabă invers. La început, a fost surprins, apoi s-a lăsat purtat în acest joc neobișnuit, care i-a plăcut foarte mult. Mai întâi, s-a gândit că relația nu va dura, dar, după câteva luni, a realizat că ținea foarte mult la această femeie. Atunci a încercat să pună capăt relației, însă ea i-a spus că nu îi va permite să distrugă cuplul. A fost foarte mișcat de aceste cuvinte care încă răsună în capul lui și „și-a permis să se lase iubit și să iubească". Legătura s-a dezvoltat și astfel s-au hotărât să se căsătorească câteva luni mai târziu. Relația lor este foarte plăcută, complexă și plină de iubire. Viața sexuală este, de asemenea, satisfăcătoare, lucru care le convine amândurora până în prezent.

Michel îmi spune încă o dată că viața sa în afara mariajului nu este condusă de sex, ci de dorința de a cuceri. De unde vine aceasta? Nu are nicio idee. Provine dintr-un mediu în care sexul nu era chiar un subiect de discuție și nu își amintește ca părinții săi să fi avut amanți, la rândul lor. Și-a petrecut copilăria, dar și adolescența într-o familie unită, cu un tată și o mamă care l-au iubit mult pe unicul lor fiu. „E cert că părinții mei nu sunt persoane foarte extrovertite, dar știu că m-au iubit și și-au dorit să fiu fericit."

În timp ce-mi vorbește, disting la el o dorință mare de control, care se manifestă prin fraze echilibrate, un discurs bine pus la punct, având în vedere că este prima dată când vorbește atât de mult despre problema sa. Îi aduc la cunoștință remarca mea și îmi spune că observația este corectă, deoarece în interiorul lui, nu are deloc încredere în el.

„De când eram foarte tânăr, am învățat arta eschivării și a prezentării unei imagini despre mine care nu corespunde cu persoana care sunt în realitate. De altfel, a descoperit și soția mea acest lucru și nu s-a folosit vreodată de el ca să-mi facă rău."

Tatăl lui Michel s-a îmbogățit din afacerile imobiliare. Foarte ocupat din cauza serviciului, a proiectelor și a unei vieți sociale foarte pline, era deseori absent de acasă, pe când mama sa, care nu lucra, era foarte prezentă. Când tatăl venea acasă, ea înceta orice activitate ca să se dedice soțului ei, care era dornic de toată atenția soției și a fiului.

Tatăl lui Michel era, de asemenea, foarte exigent în ceea ce privește rezultatele școlare. Nefiind prea conștiincios, pentru că se plictisea la cursuri, Antoine îl mustra deseori făcând observații dure. Ce simțea Michel? „Fiindcă a venit vorba, îmi dau seama că trebuie să fi fost iritat, în mod sigur, deoarece nu a arătat

niciodată considerație pentru persoana mea, pentru ceea ce trăiam și nici pentru problemele mele." Pentru tatăl său, problemele nu existau decât ca să fie găsită o soluție. Nu exista loc pentru lamentări sau emoții. Deși mult mai umană, mama era mereu de partea soțului ei și nu-și apăra niciodată fiul, care se simțea deopotrivă mâhnit și enervat din această cauză. Într-adevăr, îi ținea deseori un discurs foarte diferit atunci când erau singuri, fără tatăl său. Toate acestea explică de ce Michel nu avea încredere în el în copilărie. Netrebuind să-și arate slăbiciunea, a hotărât să adopte atitudinea pe care tatăl o aștepta de la el. Așa se face că, în prezent, Michel nu are încredere în sine, adult fiind și că, în societate sau la serviciu, se arată sub o altă imagine.

Povestindu-mi despre copilăria sa, începe să descopere o legătură între dorința de cuceriri feminine și lipsa de încredere în el. Cu toate acestea, se străduiește să sublinieze că este încrezător în fața unei femei pe care o dorește, fiindcă altfel nu ar putea să o seducă. Ce este pierderea încrederii, dacă nu, pur și simplu, teama de a nu reuși? Mintea lui Michel ține frâiele și face proiecte de viitor, ceea ce explică de ce trebuie neapărat să meargă până la capăt cu seducerea femeilor pe care le curtează, având cu acestea o relație sexuală. În caz contrar, ar putea greși, iar femeia să nu fi fost cu adevărat atrasă de el.

La scurt timp după discuția noastră, Michel devine conștient de legătura directă dintre lipsa de încredere în sine și faptul că tatăl său nu l-a încurajat sau nu l-a felicitat niciodată cu adevărat. Este interesant de observat că multe persoane care suferă de o lipsă de încredere dau vina pe anturajul care nu a făcut nimic sau nu a făcut suficient de mult încât să le ajute să devină conștiente de valoarea lor. Or, lipsa încrederii în sine este mai degrabă cauzată de minte, care proiectează persoana în viitor. „Nu voi

reuși să vorbesc în public, mă voi bâlbâi etc.", este tipul de raționament care se conturează. Se va strădui în zadar să obiecteze, încercând să fie pozitivă sau spunându-și că deja a făcut acest exercițiu de nenumărate ori și a fost un succes total, căci lipsa de încredere va persista.

Singurul mod de redobândire a încrederii de sine este calmarea minții, îndreptând atenția asupra corpului fizic și a senzațiilor resimțite de acesta. Restul nu este decât iluzie. Doar în momentul prezent nu există teamă și, în consecință, avem încredere în noi. Decât să strângă din dinți și să se controleze, Michel trebuie așadar să-și liniștească mai întâi mintea ca să-și redobândească încrederea.

Rămâne problema tatălui care nu l-a încurajat și nu l-a felicitat niciodată. Ce simte față de această realitate? Simte că are în interior, de mulți ani, o furie, dar pe care mintea a blocat-o. Prin urmare, trebuie să-și dea voie să recunoască această emoție și să o simtă ca să o poată exprima. Este calea pe care o adoptă.

La scurt timp, se simte indispus amintindu-și de mama sa, pe care o iubește mult, și de rolul ei în educația lui. Îmi spune că ar fi trebuit să-i ia apărarea sau să-l protejeze, dar nu a făcut nimic în acest sens. Înțelege că, de asemenea, este furios pe ea care, într-un fel, l-a lăsat baltă de fiecare dată, pentru a i se dedica în întregime tatălui, imediat ce acesta se întorcea acasă. „Era atât de diferită atunci, total supusă și fără personalitate. Devenea soția tatălui meu și nimic altceva nu mai exista pentru ea." Recunoscând că este furios, Michel se angajează să își exprime emoția și acest lucru îi aduce o stare de bine. În curând, realizează că poate vorbi cu mai multă lejeritate despre serviciu cu tatăl său și că acesta din urmă îl ascultă cu mai multă bunăvoință. Îmi spune că, datorită vârstei, tatăl lui a devenit mai înțelept și mai receptiv.

Putem observa că Michel nu a conștientizat pe deplin travaliul pe care l-a făcut asupra lui însuși și care îi furnizează mai mult respect față de propria persoană. Se gândește – iar asta este, din nou, o trăsătură a minții – că tatăl său s-a schimbat, când, în realitate, el este cel care s-a schimbat. Michel culege roadele muncii sale: respectându-se, nu dă altuia posibilitatea de a nu-l respecta. Dintr-odată, relația evoluează în direcția bună.

Michel este foarte fericit de drumul pe care l-a parcurs și uneori se felicită singur. Cu toate acestea, problema pe care vrea să o rezolve rămâne: se simte mereu împins de o forță irezistibilă să cucerească femei și realizează că este copleșit de dificultățile pe care le întâmpină ca să se poată debarasa de această tendință supărătoare. Ne-am fi putut imagina că a rezolvat problema legată de abandon, care îl provoca să verifice regulat și frecvent că avea capacitate de seducție și că era o persoană valoroasă prin cuceririle sale, și totuși nu este cazul.

Îl întreb dacă relațiile intime pe care le întreține în cuplul său și în celelalte aventuri îl satisfac sau are senzația că acestea îl lasă întotdeauna flămând. Îmi mărturisește că relațiile cu soția sa sunt cu mult mai satisfăcătoare, fiindcă îi oferă căldură și o stare de bine pe care nu le găsește în raporturile sexuale pe care le are cu alte femei. Totodată, îmi spune că această căldură nu a fost niciodată atât de intensă precum cea pe care a simțit-o în brațele bonei sale din copilăria sa fragedă. Într-adevăr, Michel a avut o bonă care l-a îngrijit de când s-a născut până la vârsta de trei ani, după care a părăsit familia, fiindcă nu mai putea lucra în țara în care stăteau ei. În acest fel, de pe o zi pe alta, a rămas singur.

Amintindu-și acest episod, Michel are ochii în lacrimi. Îmi spune că simte o tristețe profundă, adăugând imediat că „așa-i

viața și că a încetat să o mai regrete acum mult timp"... Însă, neputându-și opri lacrimile, izbucnește în hohote de plâns. Din acest episod iese extrem de tulburat, cu atât mai mult cu cât îl întreb dacă nu cumva există și o altă emoție în spatele tristeții. Ca să răspundă la această întrebare care i se pare stranie, trebuie să se conecteze la evenimentele trăite când avea trei ani și să nu analizeze situația prin ochii bărbatului de treizeci și opt de ani. Acest punct este capital. În realitate, fraza enunțată de Michel este a unui adult care analizează un eveniment din trecutul său și trage concluzia că nu se poate păstra o bonă pentru totdeauna și că nu trebuie să ne pierdem vremea cu aceste lucruri infantile. În plus, Michel îmi vorbește despre bona sa și despre faptul că femeii îi era imposibil să rămână, însă nu-mi spune nimic despre el și despre emoțiile sale. Ce a simțit când i s-a spus de această separare? Cum s-a petrecut ea?

La următoarea consultație, Michel îmi descrie scena din care păstrează o amintire foarte vie: se juca în camera sa când mama a intrat și i-a spus că bona avea să plece definitiv trei zile mai târziu, deoarece nu mai putea rămâne. Atunci a început să strige: „Nu, nu este adevărat!" și a alergat în bucătărie unde se afla bona, cerându-i să-i spună că totul este o minciună. Femeia a început să plângă și l-a luat în brațe, spunându-i că, din păcate, era adevărat, că îl iubea și că era foarte tristă din cauza plecării. Michel a împins-o și s-a dus plângând în camera sa.

După acest episod, și-a petrecut următoarele trei zile lipit de ea, până în momentul plecării. Își amintește foarte bine această zi: mama l-a smuls din brațele bonei, spunându-i femeii că trebuie să plece și lui Michel că trebuie să fie puternic. În aceeași seară, tatăl său i-a spus că lacrimile sale nu sunt demne de un băiat mare, așa cum era el...

Michel a simțit o furie deosebită față de părinții lui, pe care a reușit să o exprime. Cum s-a simțit după ce a făcut-o? „Puțin mai bine, dar e de ajuns să vă povestesc această scenă ca să simt o tensiune intensă și un gol imens în stomac." Ce îi spune corpul său prin respectiva manifestare? Că mintea este prezentă, fie pentru că el se află în trecut sau în viitor, fie pentru că există o emoție pe care nu o recunoaște, nu o simte sau nu a exprimat-o. Ce emoție se ascunde încă acolo?

Michel înțelege că furia pe care o simte mereu este orientată, de această dată, spre bona pe care a iubit-o atât de mult. Nu se poate decide să o recunoască, fiindcă aceasta era atât de tristă și de îndurerată! Ea a fost „singura femeie care i-a oferit iubire și căldură". Este nevoie de puțin timp și de multă practică de liniștire a minții pentru ca el să se reconecteze la furia simțită fiindcă fusese abandonat de bonă. Însă pentru a-și permite să exprime această furie va fi nevoie de o perioadă mai lungă de timp...

După ce a reușit să o facă, Michel mai simte uneori dorința imperioasă de a cuceri o femeie, dar a reușit să nu-i mai dea curs, deoarece aspirația compulsivă nu mai este prezentă. În același timp, își dă seama că are această dorință mai ales atunci când este tensionat. În acel moment este suficient să-și neutralizeze mintea și să exprime emoțiile pentru ca dorința să dispară.

## Ce reținem din experiența lui Michel?

Dependența de sex a lui Michel nu este decât o formă de manifestare a corpului său, a cărei cauză reală este o tensiune pe care el a neglijat să o atenueze. Această tensiune a fost cea pe care el a mers să o caute în adâncul ființei lui pentru a o neutraliza și vindeca. Dependența sa ar fi putut îmbrăca forme variate

(alcool, droguri, alimentație, jocuri video, sport), dar ea s-a îndreptat către sex. Cercetarea motivului nu este atât de importantă și nu ar schimba procesul care trebuie efectuat.

Din punct de vedere analitic, am fi putut foarte repede să ajungem la concluzia că părinții se aflau la originea rănii sale de abandon. Totuși nu a fost cazul. Cu siguranță, atitudinea lor a provocat furia și tristețea lui Michel și sentimentul de neglijare, însă rana sa prindea rădăcini altundeva. Analiza rațională nu aduce decât foarte rar un răspuns, în timp ce abordarea bazată pe liniștirea minții reușește să-l procure mult mai rapid și eficient. În schimb, cauza profundă nu urcă la suprafață decât atunci când persoana se simte pregătită.

A trebuit ca Michel să învețe mai întâi să-și neutralizeze mintea, apoi să-și exprime furia împotriva părinților, astfel încât sursele abandonului real să poată ieși la suprafață. În mod cert, nu era pregătit să trăiască această scenă pe plan emoțional și a avut nevoie de antrenament, într-o oarecare măsură, înainte să reușească să-și curețe definitiv trecutul. Mulți oameni care suferă de abandonită se tem să înceapă un tratament, fiindcă au senzația că ceea ce le va fi dezvăluit este prea dureros și îi face să-și piardă rațiunea. Să fie liniștiți: nimic din ceea ce o persoană nu este pregătită să exprime și să rezolve nu iese la suprafață!

Experiența lui Michel demonstrează că rana de abandon cauzată de lipsa de iubire nu poate fi vindecată căutând iubirea în exterior. Doar atunci când regăsim iubirea de sine, vindecarea este posibilă. Este ceea ce a făcut Michel și nu putem decât să ne arătăm admirația față de tot travaliul efectuat.

# Capitolul 11

## Dorinţa de perfecţiune în relaţia de cuplu

Suferind de o rană provocată de lipsa iubirii, abandonicul poate fi atras de căutarea unei relații care să-i aducă iubirea, așa cum o înțelege sau percepe el. Acest concept nu poate fi decât intelectual, de vreme ce abandonicul are așa de puține referințe personale. Drept urmare, se va strădui să introducă această noțiune teoretică în realitatea lui de zi cu zi, cu toate consecințele pe care ea le poate atrage.

### Sophie

Sophie are treizeci și nouă de ani. De cinci ani este infirmieră într-o secție de nefrologie și își iubește meseria. Cu toate acestea, are senzația că munca sa nu este apreciată de medici și de unii membri ai familiilor pacienților pe care îi tratează. Tocmai s-a despărțit de iubitul său cu care a avut o relație de opt ani. Îmi spune că este deznădăjduită, că suferă de tulburări de somn și simte că a ajuns la capătul răbdării, „gata să renunțe la tot, într-atât s-a săturat de ea și de viața ei afectivă, care este o catastrofă". Nu a fost căsătorită niciodată, însă de mult timp vrea să-și

întemeieze o familie cu un bărbat cu care să poată trăi o relație deplină și satisfăcătoare.

Sophie îmi spune că a avut patru relații serioase și de durată de la sfârșitul adolescenței: prima a durat patru ani, a doua, cinci ani și a treia, doi ani. La fel ca ultima, toate celelalte s-au încheiat cu un eșec. Sophie a pus capăt acestor relații fiindcă nu îi ofereau ceea ce aștepta. „Nu mă pot învinovăți pentru eșec, deoarece întotdeauna am făcut totul ca relația să fie cât se poate de perfectă. De fiecare dată, am demonstrat că am foarte multă răbdare, astfel încât partenerii mei să se poată adapta dorințelor mele."

Sophie vrea o relație care să fie foarte aproape de ceea ce trebuie să fie un cuplu adevărat, în care să existe comunicare, complicitate, dorință mutuală, încredere și admirație reciproce. Prin acești termeni definește ea iubirea și îmi spune că nu l-a găsit încă pe fericitul ales. În realitate, fiecare dintre iubiții ei i-au adus unul sau două dintre aceste elemente esențiale pentru ea, dar nu pe toate.

În ultima sa relație, Sophie a încercat să-l facă pe partenerul ei să înțeleagă ceea ce-și dorea. Acesta nu a știut niciodată să manifeste nici măcar o minimă admirație față de meseria pe care o avea ea. Din contră, era destul de critic în legătură cu timpul dedicat serviciului. Sophie l-a atenționat în legătură cu asta, însă nu s-a schimbat nimic. În plus, după patru ani, bărbatul a devenit mai puțin activ pe plan sexual, arătându-i astfel că nu o mai dorea atât de mult ca la începutul relației. Când a abordat subiectul, el i-a răspuns că nu este adevărat și că era îngrijorat din cauza activității sale de la serviciu. Aceste griji au mai dispărut, însă dorința sexuală nu a revenit.

Sophie consideră că a dat dovadă de multă răbdare față de partenerul ei, fiindcă își dorea cu adevărat să rămână cu el. Cu

toate acestea, a pus capăt relației pentru că și-a dat seama că nimic nu ar evolua în direcția bună și că așteptările sale nu vor fi niciodată îndeplinite. A preferat să încheie totul, decât să-și facă iluzii despre o posibilă schimbare de atitudine a prietenului. Suferă mult, fiindcă detestă despărțirile, dar s-a simțit foarte dezamăgită de iubitul ei, care nu a făcut nimic pentru a evita ruptura. Ce ar fi putut să facă? „Eforturi ca totul să meargă în sensul bun!", răspunde Sophie, de exemplu, să-i arate mai multă iubire și dorință. Ea își exprima destul de des așteptările și i s-a părut că prietenul său este de acord cu teoria, dar că nu a reușit să o pună în practică.

În ceea ce o privește, făcea tot posibilul pentru ca relația să fie cea mai bună. „Uneori mi s-a întâmplat să fac eforturi pentru a-i arăta afecțiune atunci când aveam probleme familiale majore, înainte să moară mama. Nu am primit niciodată același tip de atenție în schimb." Ea estimează că oferă mai mult decât primește în relațiile pe care le are și că iubiții ei „nu au fost niciodată la nivelul a ceea ce ea aștepta de la ei". De ce a așteptat atât de mult timp să se despartă dacă, de la început, nu primea ceea ce dorea? Sophie răspunde că îi iubea pe acești bărbați și voia să le dea o șansă de a se îndrepta și de a trăi ceea ce un cuplu se presupune că ar trebui să trăiască.

Sophie îmi dă un exemplu concret despre ce înseamnă pentru ea „un cuplu adevărat", astfel încât să înțeleg mai bine. Într-o zi, prietenul ei se întoarce de la serviciu destul de târziu, după ce o anunțase că avea să întârzie. Îi spune că este obosit după o zi grea de muncă. Sophie înțelege perfect, mai ales că și ea are, de asemenea, zile epuizante la spital. Oboseala nu o împiedică totuși să fie cât mai amabilă cu putință. În acea seară, ea a pregătit o cină bună, cu mâncarea lui preferată și a aranjat o

masă frumoasă, fiindcă este mai plăcut așa decât să mănânci în fața televizorului, așezat pe canapea. Mărturisește cu bucurie că o felicită în legătură cu decorul și mâncarea gătită. După masă, el se prăbușește pe canapeaua din sufragerie și deschide televizorul. Acest lucru îi displace lui Sophie, care îi atrage atenția, spunându-i că într-un cuplu fiecare depune eforturi. Îi înțelege oboseala, însă ar putea să-i arate puțină afecțiune, în loc să privească fără interes emisiunea care se difuza pe ecran. Sophie îmi spune că o asemenea atitudine nu este, în niciun caz, ceea ce așteaptă de la un partener și că, într-un final, asta nu o poate face decât să-l părăsească, cu prețul unei teribile suferințe.

Ce simte Sophie în urma despărțirii? „O tristețe imensă, realizând că sunt incapabilă să trăiesc o relație de cuplu deplină și intensă." Plânge mult de două luni de când s-a produs ruptura, iar plânsul nu o face să se simtă mai bine. Oare simte și furie, de asemenea? Dacă da, o exprimă? Sophie îmi răspunde că îi este mai degrabă ciudă și că nu este cu adevărat furioasă. Este dezamăgită să constate că toate eforturile sale au condus la despărțire, pe când ea visa la cu totul altceva. În spatele acestei decepții se ascunde totuși o oarecare furie, o supărare pe care Sophie o recunoaște, spunându-mi totodată că este supărată pe ea însăși și că nu vede cum ar putea să se elibereze de acest sentiment.

Mintea noastră procedează deseori așa. Atunci când suntem supărați pe noi înșine, știind că trebuie să ne iubim, găsim o scuză să nu recunoaștem sau să nu exprimăm ce simțim! Odată liniștită mintea, emoția rămâne în întregime prezentă. Tensiunile simțite de Sophie, care-i provoacă tulburări de somn și o iritabilitate crescută, îi semnalează că are o emoție de simțit și de exprimat. Se angajează atunci să o facă și constată că se simte mai bine. Rămâne însă foarte pesimistă în legătură cu șansele

sale de a întâlni bărbatul care o va înțelege și o va ajuta să realizeze ce își dorește cel mai mult: o viață de cuplu armonioasă.

O întreb de unde vine faptul că este atât de avidă să trăiască o relație perfectă. Răspunsul său nu întârzie să apară: a trăit într-o familie dezbinată, disfuncțională și nu vrea sub nicio formă să reproducă aceste tipare care au făcut-o să sufere în copilărie și adolescență. Tatăl său a părăsit domiciliul conjugal pentru prima dată când ea avea patru ani, dar cuplul era într-un punct mort de multă vreme. Această primă plecare este urmată de multe altele. De fiecare dată, mama sa aștepta întoarcerea soțului și, când acesta revenea, făcea totul pentru a-l reține acasă. În ciuda eforturilor mamei, pleca din nou, „deoarece nu se gândea decât la biata sa persoană" și lăsa în urmă o femeie disperată, care suferea de depresie cronică și care era sub influența medicamentelor și a alcoolului. Acest carusel a durat aproape zece ani, înainte să o părăsească definitiv pe mama sa.

Sophie conștientizează că l-a detestat întotdeauna pe tatăl său, pe care nu l-a mai văzut de mulți ani. În același timp, este supărată și pe mama ei, care nu a știut niciodată să se facă respectată. Atunci înțelege că nu lasă nicio șansă partenerilor săi pentru că așteaptă de la aceștia perfecțiunea, lucru pe care, evident, niciunul nu i-o poate aduce, din moment ce nu există și este o pură fantasmă creată de ego. Prin urmare, Sophie trebuie să exprime furia pe care mintea ei o ține blocată de ani de zile. Exprimarea acestei furii îi va permite să-și facă bine, să avanseze în vindecarea rănii de abandon și să intre în contact cu intuiția și cunoașterea ei înnăscută care o vor ajuta să definească ceea ce dorește cu adevărat să trăiască în viitoarea relație.

Este sarcina de care Sophie se va atașa cu multă implicare. Făcând-o, descoperă că dorința ei de perfecțiune maschează o

atitudine de permanentă nemulțumire. Acest neajuns constant îi oferă un motiv întemeiat să nu se implice cu adevărat într-o relație, din moment ce oricum nu va forma un cuplu ideal cu partenerul ales. Sophie își dă seama că această căutare a absolutului o ferește de un abandon din partea prietenului și de repetarea poveștii mamei părăsite de tatăl său. Atitudinea pe care a avut-o mereu a condus-o spre despărțirea de partenerii de până acum și i-a provocat aceleași suferințe pe care le îndura la fiecare plecare a tatălui.

## Ce reținem din experiența lui Sophie?

Dorința de perfecțiune este o altă consecință a rănii de abandon. Abandonicul își dorește o relație de cuplu ideală și caută iubirea perfectă. Îl învinovățește pe partener pentru eșecuri sau se culpabilizează deoarece el este incapabil să-i ofere celuilalt iubirea perfectă. În ambele cazuri, abandonicul adoptă postura de nemulțumit, care devine declanșatorul despărțirii efectuate de celălalt sau de el însuși. La fiecare separare, el retrăiește abandonul original, ceea ce este extrem de dureros și lucrul de care se teme cel mai mult. Aceste despărțiri succesive îl vor convinge încă o dată că este incapabil să fie iubit, întărindu-i astfel dorința de a găsi cândva iubirea perfectă. Cercul vicios fiind bine stabilit, tiparul se va reproduce la fiecare întâlnire și-l va ghida pe abandonic spre o mare dezamăgire, spre tot felul de dependențe, pentru a diminua suferința sau toate stările fizice sau psihice de rău. Mai întâi, va trebui să accepte că aceste scheme de viață repetitive îl învață ceva important, apoi să înțeleagă mesajele aferente, să înceapă un adevărat travaliu de vindecare.

# Capitolul 12

## Iubirea, prin ochii abandonicului

Să o spunem direct și fără întârziere: unui abandonic îi este greu să trăiască o relație de iubire în pace și liniște sufletească. În realitate, este cuprins adesea de îndoială și suspiciune, atât față de el însuși, cât și de partener, fiindcă nu a fost iubit așa cum și-ar fi dorit și nu știe ce înseamnă să iubească. Vom vedea, în continuare, cum se comportă în relațiile de iubire.

### Françoise

Françoise are patruzeci și doi de ani. Este divorțată de doisprezece ani și nu are copii. Traseul său prin viață este unul destul de interesant, pentru că ilustrează perfect atitudinile pe care abandonicul le poate adopta atunci când vine vorba despre iubire.

A crescut într-o familie cu cinci copii, cu un frate mai mare decât ea cu șapte ani, o soră cu doi ani mai în vârstă și doi frați mai mici. Mama sa lucra și tatăl său era căpitan de navă; nu se întorcea acasă decât ca să se odihnească și nu era prezent decât foarte rar. Ea a fost crescută mai ales de sora mai mare, cu care se înțelege bine, în timp ce fratele mai mare o ura și o atingea

incestuos când ea avea opt ani. Îmi spune că nu are o amintire traumatizantă în legătură cu acest fapt, deși „consideră că e ceva anormal"

Cei trei frați ai săi au fost trimiși la internat pentru studii, iar Françoise a rămas singură cu sora mai mare, de la vârsta de zece ani. Mărturisește că plecarea unuia dintre frații mai mici (cel care a fost născut după ea) i-a provocat o mare durere, fiindcă erau deosebit de apropiați și ea avea foarte mare grijă de el, „ca și cum i-ar fi fost mamă". Acesta a trăit greu perioada internatului, unde se afla împreună cu fratele mai mare. La treisprezece ani, Françoise a descoperit că fratele mai mare l-a agresat sexual. Când se întorcea acasă, la sfârșit de săptămână, Françoise își petrecea timpul consolându-l. După ce acesta i-a mărturisit ce s-a întâmplat, Françoise i-a povestit totul mamei, care a refuzat să accepte că așa ceva putea fi adevărat și a încheiat brusc discuția. Asta a rănit-o extrem de mult pe Françoise, care este supărată pe ea și în prezent. Relațiile cu mama sa au fost întotdeauna distante: „E o persoană rece, care nu a știut niciodată să-mi ofere iubirea pe care mi-o doream. Nu știe să mângâie și nici să-și arate sentimentele. Din fericire, o aveam pe sora mea, confidenta mea și cea care mi-a dat toată iubirea de care aveam atâta nevoie. În acest fel, pot să spun că nu mi-a lipsit iubirea în tinerețe!"

La douăzeci de ani, s-a îndrăgostit nebunește de un bărbat originar din America Latină, cu care s-a căsătorit șase luni mai târziu. Pe de o parte, acest mariaj îi permitea să părăsească domiciliul familial și, pe de altă parte, soțul său putea obține un permis de ședere permanentă în țara ei. El și-a continuat studiile și Françoise a început să lucreze pentru a putea contribui financiar la cheltuielile casei. Fiind foarte îndrăgostită de acest bărbat

frumos, i-a acceptat toanele și aventurile amoroase, „deși situația în sine o făcea să sufere și nu-i plăcea deloc". De asemenea, i-a iertat și felul în care cheltuia banii, fiindcă nu voia să repete evenimentele trăite în familia ei, cu o mamă foarte zgârcită. Mama îi reproșa mereu că era foarte cheltuitoare, pe când ea se considera extrem de atentă cu banii de buzunar pe care îi dădea tatăl său.

Françoise și-a dat seama că, încetul cu încetul, soțul ei s-a distanțat de ea și a devenit din ce în ce mai egoist. Ieșea tot mai des singur și începuse să facă abuz de cocaină. Treptat, a devenit foarte violent verbal (caracteristic persoanelor care iau această substanță) și chiar a lovit-o într-o zi. Pentru Françoise, a fost picătura care a umplut paharul: a hotărât să divorțeze, după cinci ani de căsnicie. Soțul său însă a refuzat din motive strict practice: îi mai trebuia încă un an de viață de familie pentru a obține definitiv cetățenia țării în care trăia. Ea a cedat acestei solicitări și „a strâns din dinți un an de zile", fiindcă el nu și-a schimbat deloc obiceiurile. O înșela pe față și, deși relația lor era încheiată, continua să trăiască pe cheltuiala ei, deoarece se presupunea că el era student și nu câștiga bani.

Françoise îmi spune că a procedat astfel pentru că își iubea soțul, dar și pentru că îi era teamă că va rămâne singură. Și-a dat seama de acest lucru mulți ani mai târziu, dar această anxietate era foarte prezentă atunci. Ea a pus-o pe seama plecărilor repetate ale tatălui și ale fratelui mai mic, din copilărie. Îmi mărturisește că detestă plecările. De fiecare dată când apar, produc în ea un gol enorm și, din punct de vedere fizic, sentimentul „că are în locul stomacului o imensă gaură deschisă și dureroasă."

După un an de suferință, Françoise s-a mutat singură într-o garsonieră și a trăit, afirmă ea, doi ani de coșmar, în care fusese

tot timpul deprimată, plângea neîncetat și, în plus, rămăsese șomeră. Nu mai ieșea din casă, suferea de agorafobie și considera că este o persoană inutilă. După o tentativă de sinucidere, a fost monitorizată de un psihiatru, care i-a recomandat antidepresive pe care nu le-a suportat. După șase luni, a luat hotărârea de a nu mai merge la psihiatru și de a încerca să rezolve singură problema, avându-i alături pe sora și pe fratele ei mai mic. Treptat, a găsit forța de a ieși din casă și, în doi ani, a obținut un loc de muncă interesant într-o multinațională în care este încă angajată.

După despărțire, când avea douăzeci și cinci de ani, Françoise, care este o femeie atrăgătoare, a întâlnit mai mulți bărbați, însă niciunul nu s-a dovedit a fi foarte convingător. Îmi mărturisește că a devenit conștientă de faptul că nu se implică total într-o relație și că se sustrage din momentul în care partenerul său este prea afectuos sau prea solicitant. „Cu soțul meu am fost o persoană supusă și complet dependentă de el și nu sunt pregătită să repet experiența. Sunt mândră de independența mea și fac totul pentru a o păstra, chiar dacă asta înseamnă să pun capăt unei relații." Nu mai vrea să sufere așa cum a făcut-o în cei doi ani care au urmat divorțului și conștientizează că toate acestea au un impact asupra modului în care își trăiește viața afectivă în prezent. Ea vrea ca o relație să-i aducă o stare de calm, de liniște sufletească, fără să i se impună noțiunea de cuplu și tot ceea ce presupune el.

„Viața de cuplu presupune existența obligatorie a unei legături de iubire, lucru esențial, după părerea mea, dar se subînțelege că ambii parteneri trebuie să facă concesii care-i constrâng să procedeze în contradicție cu ceea ce sunt. Este inacceptabil și refuz să fac asta, deoarece îmi umbrește libertatea." Françoise dorește o relație în care fiecare să fie liber și să nu se simtă con-

strâns de niciun fel de legătură. Ceea ce nu înseamnă, spune ea, că fiecare poate face ce vrea, în special să-l înșele pe celălalt când are chef. Discursul lui Françoise este perfect adaptat și pus la punct, dar întâlnește puțini bărbați care sunt de acord cu ea, cu atât mai mult cu cât își susține punctul de vedere într-un mod revendicativ și lipsit de calm, „ca și cum ar vrea să se protejeze".

Françoise observă, în trecere, amuzându-se, că în ultimii cinci ani nu a avut decât legături cu bărbați care locuiau în străinătate, deseori foarte ocupați cu serviciul lor. Fiindcă și ea lucrează mult, de puține ori a putut petrece timp împreună cu ei și a preferat întâlnirile pe teren neutru, și anume la jumătatea distanței dintre locuințele lor. În plus, recunoaște că acest fapt a dat curs liber imaginației și viselor, distruse însă rapid de realitatea întâlnirilor. Ruptura survenea mai devreme sau mai târziu, iar Françoise suferea de fiecare dată, simțindu-se respinsă. Desigur, suferea mai puțin decât în urma divorțului, însă resimțea un gol afectiv și se învinovățea fiindcă nu-și dăduse voie „să renunțe și să se lase purtată de val în acea relație". Meditând asupra trecutului său, ea „preferă încă această suferință în locul celei trăite anterior"

## Ce reținem din experiența lui Françoise?

Françoise are îndoieli în privința ei și se întreabă ce a făcut greșit în viața sa afectivă, pentru ca ea să fie atât de nesatisfăcătoare. Această întrebare se află adesea în centrul preocupărilor abandonicului. El încearcă să abordeze relația în diferite feluri, dar, de fiecare dată, ajunge față în față cu cea mai cruntă dintre fricile sale: un nou abandon. Françoise s-a pierdut complet în relația cu soțul ei; nu se respecta și a primit, în schimb, lipsa de

apreciere și de iubire care au trasat drumul despărțirii și al unei suferințe intense. Fiindcă și-a învățat lecțiile din experiențele trăite, decide să nu se mai implice într-o relație, evitând astfel durerea. Atunci trebuie să facă față diferitelor probleme care o conduc totuși spre despărțire, situație care o aruncă din nou în trecutul dureros al abandonicului. Își pierde încrederea în ea și își regăsește tovarășii preferați de drum: teama și vina. Aceste două creații ale minții sunt prezente de la apariția rănii de abandon, care își are originea în copilărie. Abandonicul trăiește cu ele și îi modelează viața emoțională: teama de a fi abandonat și vina că și el a abandonat sau că nu merită suficient să fie *iubit*.

Cum poate fi ajutată Françoise? Încercând să o ghidez pe calea spre vindecare, va trebui să treacă prin calmarea minții, conștientizarea furiei, a supărării reprimate față de persoanele care au abandonat-o, printre care fratele mai mic (ceea ce va fi o mare surpriză pentru Françoise!) și, în sfârșit, prin luarea unei decizii, apelând la cunoașterea sa înnăscută, în legătură cu ceea ce vrea să trăiască în viața afectivă. Acest proces este lung și uneori anevoios și dureros. Mintea este prezentă acolo întotdeauna și abandonicului îi este greu să constate că nu a fost deloc iubit și, totodată, că nu se iubește deloc pe sine...

## „Nu merit iubire!"

Persoana care suferă de o rană de abandon a trăit privată de iubire, această hrană esențială pentru un bun echilibru, atât psihic, dar și fizic. Ea nu a primit afecțiunea pe care o aștepta și o dorea din cauza unui motiv care, cel mai adesea, îi scapă. Poartă în ea această suferință și și-a creat o armură, folosindu-și mintea

ca aliat pentru a putea supraviețui cât mai bine posibil. Neprimind iubire din partea oamenilor de la care se aștepta să primească (cei care au adus-o pe lume și care se presupune că ar fi trebuit să aibă grijă de ea), nu are cum să știe absolut deloc ce este aceasta, simțind, mai presus de toate, că nu poate fi iubită. Inconștient, are certitudinea că „nu merită iubire". Abordează orice relație cu convingerea că, în ciuda tuturor eforturilor sale de a primi semne de iubire, nu va reuși să obțină ceea ce caută mai presus de toate și că există posibilitatea să se regăsească în aceeași situație precum cea care a predominat în copilărie. Să fie respinsă este cea mai mare spaimă pe care o are; este cel mai rău lucru care i se poate întâmpla și care va condiționa orice relație pe care o va întreține cu partenerul.

Nu numai că abandonicul este sigur că nu poate fi demn de iubire, dar, mai mult, nici el nu se iubește pe sine. Fiindcă a fost respins sau nu s-a simțit iubit, are convingerea că este ceva în neregulă cu el. Cel mai rău este faptul că nu știe cu adevărat de ce i-au produs suferință; în consecință, se gândește că ceea ce a făcut ca să merite asta este negativ și degradant. Așa se face că unul dintre pacienții mei mi-a spus că înțelegea de ce părinții săi nu l-au acceptat. Mi-a mărturisit că și-a dorit din toată inima, după nașterea fratelui său mai mic, ca acesta din urmă să moară fiindcă era gelos și supărat pe el pentru că i-a luat locul. Atunci avea doi ani... La patruzeci și cinci de ani, în momentul întâlnirii noastre, încă păstra această amintire dureroasă. Abandonicul dezvoltă progresiv un sentiment puternic de rușine, cu atât mai important cu cât, știind rareori de ce nu a fost iubit, își poate imagina orice. Țesut din copilărie, acest fundal se păstrează până când persoana ajunge la adolescență și apoi intră în perioada maturității.

## „Am o părere proastă despre mine"

Ce imagine despre sine are abandonicul? Poate, într-adevăr, să-și acorde valoare? Mintea care l-a protejat în copilărie ca să-l ajute să supraviețuiască este foarte puternică și nu-i pune la dispoziție decât judecăți nefavorabile. Pe de o parte, egoul său nu știe să facă altceva și, pe de altă parte, abandonicul este pregătit, având în vedere durerea trăită, să-și însușească aceste judecăți. El „știe" că nu răspunde așteptărilor celorlalți. A fost alungat și respins, fiindcă nu avea calitățile sau competențele cerute. Nu era suficient de serviabil, la dispoziția celorlalți sau, și mai mult, deloc amabil cu ei. Nu era suficient de strălucit, din punct de vedere intelectual sau al studiilor pe care le are. Nu era nici destul de frumos ori avea un cusur dizgrațios. Nu zâmbea suficient sau nu vorbea astfel încât să placă celorlalți. Toate aceste cazuri există, din păcate.

Abandonicul este sigur că nu îndeplinește condițiile minime ca să fie acceptat de anturajul său. Drept urmare, își găsește un defect care să-i justifice refuzul, chiar dacă trebuie să-l inventeze. În realitate, deseori abandonicul nu se prea bazează pe mai nimic din ce îi spune vreunul dintre cunoscuții săi, care i-ar putea explica de ce nu este „demn de a fi iubit". În schimb, a putut numaidecât să ia ca atare o remarcă făcută de tatăl, mama sau o altă persoană responsabilă de educația sa, dar care nu era cu adevărat importantă pentru cel interesat. Astfel, atunci când abandonicul îi explică persoanei respective ceea ce simte cu adevărat, aceasta pare căzută din nori și respinge ceea ce i se amintește, calificând totul drept fabulație. Dacă ne punem în locul părinților, am putea să le dăm dreptate. Dacă totuși ne punem în locul copilului devenit adult, îl vom crede pe el. În realitate,

doar sentimentele lui reprezintă adevărul, nu istoric, ci cel care ne interesează dacă îl însoțim pe calea sa spre vindecare.

Imaginea pe care abandonicul o are despre el însuși este, prin urmare, negativă, lucru care explică faptul că nu se poate baza pe ea ca să compenseze lipsa de iubire. Să nu uităm că el a păstrat totul în interior, deoarece trăiește în rușinea de a fi comis fapte sau de a fi trăit lucruri care i-au rănit pe alții și care se află la originea pedepsei sale. Chiar dacă își recunoaște unele calități, în adâncul sufletului nu poate avea o imagine frumoasă despre el.

## „Nu pot să mă iubesc!"

Ce se poate spune despre iubirea pe care abandonicul și-o oferă singur? Îi este greu să se iubească dacă, din fragedă pruncie, apropiații săi nu i-au arătat cât este de valoros și de important pentru ei. Desigur, când copilul corespunde uneori standardelor și dorințelor părinților și educatorilor, el primește afecțiune, însă fără să se țină cont de personalitatea sa, iar în acest caz iubirea este condiționată. În consecință, abandonicului îi va fi foarte greu să se iubească așa cum este. Va iubi persoana care a devenit, cu alte cuvinte, cea pe care ceilalți au sugerat-o sau au cerut-o, sau va încerca să o aprecieze, fără succes, pe cea pe care ceilalți și-ar dori să o vadă la el. Deși copilul face tot ce poate ca să fie, de exemplu, înțelept, calm și să pară că nu are probleme, nu va reuși niciodată să șteargă complet adevărata sa personalitate. La un moment dat, aceasta va ieși la suprafață și îi va lăsa un sentiment amar, fiindcă în ciuda tuturor eforturilor sale, nu a reușit, în totalitate și în realitate, să fie cel pe care ceilalți îl doreau. Acest „eșec" se va adăuga la sentimentul de deva-

lorizare și la părerea proastă pe care o are despre sine: „Nici măcar nu sunt capabil să fiu suficient de bun, pentru a corespunde așteptărilor celorlalți!" În alte situații, abandonicul va fi, din contră, foarte mândru că acționează așa cum i s-a sugerat sau impus. Însă nu va culege din acest comportament roadele bucuriei interioare, scopul fiind acela de a fi pe placul altora, nu de a-și face griji pentru propria persoană.

În oricare dintre scenarii, abandonicul va fi nemulțumit, fiindcă nimeni nu poate deveni exact ceea ce alții doresc să devină; frustrarea predomină, în cele din urmă. Este dificil, chiar imposibil aproape, pentru un abandonic să creadă că este demn de iubire și că poate fi iubit de oricine, iar acest lucru îl conduce obligatoriu spre neputința de a se iubi. Nu este nevoie să fi suferit un abandon ca să ajungă la această lipsă de iubire de sine, dar, în cazul abandonicului, se atinge un vârf. Încercarea de a-l convinge că se înșală se dovedește inutilă, pentru că dispune de toate dovezile de care are nevoie și acestea sunt rezultate din trăirile sale. Ne găsim în fața unei ființe care a suferit fiindcă nu a fost iubită, care continuă să creadă că există motive întemeiate pentru a explica acest fapt și care, în consecință, nu se iubește.

## „Trăiesc cu teama de a fi abandonat și cu vina că am abandonat"

Abandonicul trăiește, de asemenea, cu teama de a fi abandonat sau respins din nou, dar și cu vina de a nu fi fost suficient de bun încât să fie iubit. Prin urmare, se implică în relații de cuplu care au ca fundal această teamă, vina și certitudinea că, mai devreme sau mai târziu, va fi din nou abandonat. Nu cedează și nu poate avea încredere în celălalt. Dacă partenerul său încearcă

să-i spună ceva pozitiv, consideră că acesta nu prea este perspicace sau că încearcă să profite de el. Dintr-odată, devine extrem de neîncrezător.

## „Trăiesc iubirea ca fuziune!"

Teama abandonicului îl face deseori să trăiască o relație de cuplu complet fuzională, cu inima palpitându-i neîncetat fiindcă știe că aceasta este temporară și că nu are nicio șansă să dureze. Își dorește să petreacă împreună cu partenerul cât mai mult timp posibil, pe de o parte, fiindcă nu-i place singurătatea, adesea sinonimă cu abandonul în cazul lui și, pe de altă parte, pentru că se teme ca partenerul să nu găsească pe cineva mai bun decât el. Se agață de companionul său și vrea să împartă totul cu el, neputând suporta absențele care îi aduc suferință. Plecările sunt trăite întotdeauna cu un gol în stomac, fiindcă lasă să planeze îndoiala legată de un abandon. Acest gen de teamă poate fi declanșată chiar dacă se desparte fie și o singură zi de partener. Regăsirile sunt foarte intense fiindcă, pe de o parte, există alinarea că nu a fost abandonat și, pe de altă parte, neliniștea viitoarei plecări.

Golul din stomac al abandonicului, care se află la rădăcina acestei iubiri fuzionale, face în așa fel încât relația să nu fie una liniștită, care să-i ofere partenerului suficientă libertate. De multe ori, acesta îi reproșează abandonicului că îl sufocă și că nu-i lasă suficient spațiu. Din reflex, aceste afirmații sunt imediat interpretate de persoana în cauză ca pe o dovadă a propriilor carențe și, în special, ca o amenințate voalată a unui viitor refuz. Își va dori și mai mult să fie în compania partenerului. După un timp, acesta va obosi și va pune capăt relației.

Paradoxal, abandonicul își descrie relația ca fiind una pasională, fiindcă pentru el, întâlnirea cu altă persoană este o suferință. El deja o vede, gândindu-se la momentul în care vor trebui să se despartă, trăiește relația în afara prezentului și participă la activități spunându-și că oricum nu poate dura prea mult. În general este tensionat, deoarece mintea nu i se oprește niciodată. Iubirea este așadar echivalentul unei dureri, dar este interpretată ca temeinică, uneori chiar violentă. Suferința provine din faptul că, nefiind *aici și acum*, abandonicul nu trăiește relația așa cum se desfășoară ea. În ceea ce privește viitorul, extrapolează sau se întreabă ce a făcut greșit, atitudini care-l vor convinge pe partener să-l părăsească la un moment dat. În concluzie, el nu poate profita de ceea ce se întâmplă cu adevărat în relație și n-o trăiește decât fragmentar, fiind absent în cea mai mare parte a timpului.

Fiindcă nu se iubește pe sine, abandonicul concepe cu greu posibilitatea că altcineva îl poate iubi. Această dificultate conturează un comportament plin de îndoială în ceea ce privește afirmațiile partenerului și-l îndeamnă să ceară tot mai mult de la acesta. De ce? Pentru că atunci când nu ne iubim câtuși de puțin, este de neconceput ca o altă persoană să ne poată aprecia sau iubi sincer, doar dacă nu are ea însăși o problemă majoră sau este oarbă! Altă posibilitate pe care i-o sugerează mintea: celălalt minte. Are nevoie să-și valideze această ipoteză punând numeroase întrebări, fiind suspicios sau repetând aceeași întrebare sub o altă formă. Partenerul riscă să renunțe destul de repede și, mai devreme sau mai târziu, să-i dea dreptate abandonicului: „Din moment ce crezi sau simți că nu îți spun adevărul, nu ai decât să gândești în continuare cum vrei. Nu pot face altceva pentru tine! Și iată: partenerul a mințit!

## „Cer mult de la partenerul meu"

Un alt comportament caracteristic abandonicului este hărțuirea partenerului, invitându-l astfel să-i demonstreze că îl iubește cu adevărat. Această reacție poate fi manifestată prin mesaje electronice sau apeluri telefonice în care îl întreabă dacă se gândește sau s-a gândit la el sau prin declarații de iubire repetate în urma cărora așteaptă reciprocitate. Însă, deloc nebun, abandonicul are mari îndoieli că partenerul său se simte obligat să răspundă mai mult decât este nevoie în acest sens și se va arăta nemulțumit de faptele și afirmațiile sale. În acest caz, se va folosi de toate șiretlicurile ca să înțeleagă, în mod repetat, că este iubit. Aceste indicii ale iubirii nu vor fi totuși niciodată suficiente și riscă mult să-l extenueze pe partener, care va înceta să mai facă jocul abandonicului. Oricare ar fi căile alese de acesta din urmă, ele nu-l vor putea conduce decât la o sigură concluzie: partenerul se străduiește să-i spună că-l iubește, când, de fapt, nu este adevărat. Fie îl minte, fie se minte pe sine!

Uneori, în viața de cuplu, abandonicul este și foarte solicitant. Își poate hărțui partenerul care nu face niciodată destul ca să-i arate cât de mult ține la el. Această hărțuire poate îmbrăca multe forme și abandonicul trece cu ușurință de la una la alta. Poate să solicite prezența fizică a partenerului, dacă se poate permanentă, și să nu tolereze absența pe care o percepe ca pe dorința celuilalt de a-l părăsi. Bineînțeles că nu o va formula atât de abrupt, dar se poate arăta foarte trist când partenerul îi spune despre o ieșire în oraș ori o reuniune la care el nu este invitat sau îi declară că se simte exclus din viața acestuia. Poate începe un interogatoriu intens din care se subînțelege că nu crede în versiunea pe care o primește sau îi trec prin cap tot felul de gânduri neplăcute sau ironice pentru a-l destabiliza pe celălalt.

## „Sunt gelos și plin de suspiciuni"

Pentru abandonic, libertatea partenerului este o reală sursă de anxietate deoarece, conform părerii sale, un eveniment sau o întâlnire va reprezenta obligatoriu un motiv să-l neglijeze sau să-l părăsească. Orice încercare de a-l liniști va fi în zadar, fiindcă își imaginează că partenerul va întâlni cu siguranță o altă persoană mult mai interesantă, mai plăcută și mai prietenoasă decât el. Poate încerca să-i restrângă această libertate, ceea ce va avea consecințe asupra relației, celălalt percepând aceste limite ca o lipsă de respect sau de încredere în el, care îl sufocă.

Reacția abandonicului poate, de asemenea, să fie opusă: se întâmplă să pară că nu este afectat și că joacă perfect rolul persoanei indiferente, care nu este strict interesată de ceea ce trăiește partenerul său. Este posibil chiar să se joace cu această falsă libertate: „Dacă tu ieși în oraș, atunci voi face și eu același lucru și, dat fiind faptul că mă vei înșela (sunt sigur de asta!), nu mă voi da în lături de la a face la fel..." Dar, în adâncul sufletului, urlă de durere deoarece, condus fiind de minte, se va simți înșelat, deci abandonat. Și nu va profita nici măcar de propriile fapte.

## „Întotdeauna îi cer tot mai multe semne de iubire partenerului meu"

Anxietatea abandonicului îl poate face foarte activ din punct de vedere sexual fiindcă, în acest fel, îi arată celuilalt că ține la el și mai ales se liniștește în legătură cu viitorul relației. Frecvența relațiilor intime, nu calitatea, va fi manifestarea unei anxietăți foarte prezente. Nu va accepta și nu va înțelege că partenerul ar putea renunța din cauza acestei hiperactivități sexuale, deseori lipsită de tandrețe, ea făcând rareori parte din bagajul abandoni-

culuí, având în vedere faptul că nu a primit-o în copilărie. Într-adevăr, nu a fost învățat să fie afectuos, dovada fiind importanța pe care o acordă frecvenței actului sexual și nu calității acestuia. Un alt mod de a se asigura că partenerul îi poartă o dragoste adevărată este de a-i cere cadouri sau bunuri materiale, dovezi tangibile și palpabile ale iubirii pe care o simte pentru el.

Abandonicul este în permanență în gardă și foarte ingenios în mascarea anxietății de care suferă. Neîncetat, are nevoie să fie calmat și să primească manifestări de afecțiune.

## „Sunt distant și rece"

Totodată, poate fi distant și rece și poate tempera, ba chiar respinge orice manifestare de tandrețe a partenerului. Ironia este o armă pe care o folosește deseori. Aceasta îi permite să arate că nu se lasă tras pe sfoară de jocul organizat de companionul său; în realitate, tot elanul este perceput ca o tentativă de a-l face să creadă că poate fi iubit, deși el știe că nu-i adevărat.

De asemenea, se întâmplă frecvent ca un abandonic să nu arate nicio emoție, deoarece se protejează, ascunzându-se în spatele unei armuri prin care nu poate trece nimic, în afară de rigiditate și răceală. Astfel, abandonicul poate părea indiferent față de ceea ce spune, face sau trăiește partenerul său. Fiindcă își cunoaște foarte bine eșecurile, se folosește de cunoașterea sa pentru a-l destabiliza pe partener și pentru a-l face să reacționeze, ceea ce va fi atunci dovada că „în sfârșit, ține puțin la el". Însă celălalt va trebui să multiplice dovezile, fiindcă ele nu vor fi niciodată suficiente pentru a-l calma.

## „Sunt agresiv"

Agresivitatea este un alt mod al abandonicului de a trăi relația de cuplu. De data aceasta, nu mai vrea să fie victimă; se protejează adoptând o atitudine negativă și distrugătoare. Această stare poate părea surprinzătoare uneori. Dacă relația este calmă și senină, abandonicul se îngrijorează inevitabil, pentru că nu este obișnuit cu o astfel de realitate. Atunci îl provoacă pe partener, va căuta conflictul pentru ca, pe de o parte, să iasă din calmul care i-a pricinuit cu atâta ușurință starea de rău și, pe de altă parte, să se liniștească pentru că astfel, „relația va prinde din nou viață". Efectiv, pentru abandonic viața nu poate fi liniștită și nu este altceva decât o luptă pentru supraviețuire, cel puțin așa i-au arătat experiențele de până acum. Acordul dintre două ființe umane nu poate fi conceput fără dominarea sau supunerea celuilalt. Astfel, abandonicul este capabil de cuvinte și gesturi excesiv de violente ca să-și destabilizeze partenerul. Cel din urmă va putea constata destul de repede că este într-o relație cu o persoană lipsită de inimă, violentă și care nu arată niciun fel de respect aproapelui său. Ce va face? Va pune capăt legăturii și această ruptură va da abandonicului, încă o dată, dovada că el nu poate trăi altceva. De asemenea, agresivitatea poate provoca furia partenerului și, prin urmare, refuzul atât de temut, dar în același timp, atât de așteptat.

## „Sunt incapabil să-l fac fericit pe partenerul meu"

Vinovăția este una din tovarășele importante ale abandonicului. Suferă din cauza ei în mod repetat și în mai multe feluri. Se învinovățește fiindcă nu-l poate face fericit pe partener, fiindcă nu este la înălțimea a ceea ce crede el că trebuie să-i ofere ce-

luilalt și fiindcă nu are capacitatea de a iubi. Conștientizează aceste carențe și asta îl face nefericit. Se gândește că trebuie să fie perfect, dar nu reușește, ceea ce, așa cum am văzut, îl poate deprima sau face agresiv. Este nemulțumit în relația sa și-și spune că este singurul responsabil; poartă această frustrare pe umeri, spunându-și că totul este numai din vina lui, fiindcă este incapabil să iubească. Vinovăția provine, de asemenea, din faptul că știe că îi provoacă suferință partenerului, prin răceala sau agresivitatea sa. Uneori, poate distruge relația înainte ca partenerul să-i descopere carențele, lucru care, nu numai că-i face rău, dar îl aduce și în postura de a se învinovăți. Se poate gândi inclusiv că nu este demn să primească iubire, din moment ce este incapabil să păstreze un partener mai mult timp. Cu minimum de încredere pe plan afectiv, se îndoiește de el și de celălalt și acuză, dovadă că mintea sa este foarte prezentă și activă.

## „Mă atrage iubirea imposibilă și o resping pe cea posibilă"

Căutarea partenerului „imposibil" face parte din tacticile abandonicului de a se convinge de faptul că nu merită cu adevărat să fie iubit. Se aranjează pentru a atrage o persoană care nu este interesată de el absolut deloc și poate chiar să se îndrăgostească nebunește de aceasta. Atunci se convinge că simulează indiferența, dar, în realitate, este îndrăgostit. Urmează o serie de umilințe și de situații dificile care pot consolida iubirea abandonicului, până în momentul în care își dă seama că relația este imposibilă. Căzătura de la înălțime este foarte dureroasă și întărește convingerea abandonicului că nu poate fi iubit.

Abandonicul poate da dovadă de foarte multă neîncredere în fața unei persoane care îi face complimente și îi dă de înțeles că

este atrasă de el. Își poate desfășura atunci talentele ca să respingă pretendentul, fiindcă i se pare de neconceput ca o ființă umană să-i poată găsi atâtea calități. A fi atras de cel care nu îi poate face decât rău și a-l îndepărta pe cel care îi vrea binele demonstrează până în ce punct este condus abandonicul de minte, și nu de intuiție. Aceasta spune adevărul, fiindcă face parte din persoana sa, pe când mintea, cizelată în timp, doar îl păcălește și îl face să trăiască opusul a ceea ce ar putea să-i facă bine. Dar abandonicul este ghidat de minte; în consecință, aleargă dintr-un eșec în altul.

## Abandonicul trăiește o mare suferință

Privind mai de aproape diversele feluri în care acționează o persoană care suferă de o rană de abandon, vom putea deduce că avem de-a face cu un monstru al egoismului, un manipulator, iar întâlnirea cu el este una nefastă, la fel ca implicarea într-o relație. Să subliniem de la început că abandonicul este cel mai adesea inconștient de felul în care-și duce viața de zi cu zi. El acționează automat, trecând de la o latură a persoanei sale la alta; dacă își dă seama că atitudinea pasivă nu l-a dus unde voia, trece la una mai agresivă și viceversa. Alegerea altei căi nu va fi făcută însă de o altă persoană decât cea care este și se va dezvălui la fel de distrugătoare. Astfel, abandonicul poate părea altora o ființă negativă, rece și fără sentimente.

Să ne amintim că abandonicul trăiește o mare durere, cel mai adesea ignorată de el însuși. Diversele feluri în care acționează sunt orientate împotriva lui, nu împotriva celuilalt, în mod conștient. În acest fel, el poate fi foarte atrăgător pentru altcineva,

care ghicește ce ființă frumoasă se ascunde în spatele acestei fațade puțin posomorâte și care va încerca să intre în contact cu ea. Toate acestea pot să-i placă, dar îi pot provoca și teamă abandonicului, care își imaginează imediat că partenerul îi va descoperi nereușitele, slăbiciunile și mai ales ce este el cu adevărat: o ființă care nu merită să fie iubită. Atunci abandonicul poate fugi sau poate face tot posibilul pentru a nu arăta cum este în realitate. Și cercul vicios intră din nou în funcțiune...

Un cuplu fiind format din doi indivizi și fiecare atrăgând adesea persoane asemănătoare cu el, există multe perechi în care ambii parteneri sunt abandonici. Evident, se poate stabili un echilibru într-o perioadă mai mult sau mai puțin îndelungată, fiindcă ceea ce îi apropie, și anume teama de a fi abandonați, reprezintă o legătură foarte puternică. Această legătură îi face să-și organizeze existența astfel încât să evite despărțirea sau, din contră, să macine în permanență relația, până la distrugere, situație epuizantă în ambele cazuri. Aceste cupluri „funcționează" destul de bine în ochii societății, dar câtă suferință ascund! Și câte stări de rău fizice sau psihice deosebite, care vor dăuna vieții fiecărui partener. Bineînțeles, ele nu vor fi puse pe seama rănii de abandon inițiale, iar persoanele riscă să dezvolte dureri recidivante, apoi cronice. Acest lucru nu înseamnă că fiecare abandonic va suferi de astfel de dureri, dar riscul este totuși ridicat. Așa cum am subliniat în mai multe rânduri, o tensiune continuă instalată în corpul uman duce la reacții fizice importante.

Suferința fizică sau psihică a partenerului îl va îndupioșa desigur pe abandonic, dar îl va arunca din nou în teama în care trăiește permanent: aceea de a rămâne singur și abandonat. Într-adevăr, viața cu o persoană șubrezită de boală implică faptul că nu-și va mai putea îndeplini sarcinile de zi cu zi, prin urmare,

ele vor fi preluate de celălalt. Acest simplu fapt îl poate face pe abandonic să recadă în vechea sa spaimă și orice absență fizică provocată, de exemplu, de o spitalizare, o va reînvia, bineînțeles.

Pentru abandonic, iubirea rămâne o încercare pe care, în realitate, nu este pregătit să o trăiască, din cauza trecutului său. Cunoaște foarte bine iubirea primită atunci când îndeplinim rolul pe care societatea dorește să ni-l asumăm, dar nu și iubirea adevărată, cea în care suntem recunoscuți ca ființă completă, fără nicio negociere prealabilă. Îi rămâne să descopere el însuși ce este iubirea, din moment ce nu a trăit-o niciodată cu adevărat.

# Concluzii

„Cheia care deschide ușa iubirii este atenția[7]." Această atenție trebuie să ne-o acordăm nouă, întregii noastre persoane, nu doar pe bucăți. Atenția față de noi înșine ne ajută să ne descoperim forțe și calități care sunt vii în noi, ne reconectează cu știința noastră înnăscută și cu intuiția, care fac parte din noi și pe care nu le putem găsi în exterior. Acordarea acestei atenții propriei persoane reprezintă prima etapă, fără de care nu poate exista nicio conexiune cu iubirea.

De prea multe ori, îi reproșăm celuilalt că se află la originea stării noastre de rău, că din cauza lui nu ne simțim bine sau îl facem responsabil pentru eșecul relației. Suntem artizanii propriei vieți, iar celălalt ne însoțește în această construcție; atunci când ne înșelăm în privința alegerilor sau a modului în care trăim relația, trebuie să ne asumăm greșelile, fără să le punem pe seama celuilalt. Concluzia care derivă de aici este următoarea: avem posibilitatea și capacitatea de a face ca iubirea să împrăștie lumină în relația noastră, cu condiția să ne oferim iubirea pe care o merităm și de care suntem demni.

Cum dobândim acest lucru? Liniștindu-ne mintea, astfel încât să ne repoziționăm *în momentul prezent, în aici și acum.* Nu putem iubi mâine și poate că am iubit ieri, dar singurul și unicul moment în care ne putem iubi este prezentul. Asta înseamnă, de

asemenea, că iubirea nu este o stare în care suntem pentru totdeauna, în mod stabil și durabil, ci trebuie în permanență să ne reconectăm la ea, fiind prezenți pentru noi înșine. Or, mintea face totul pentru a ne împiedica să fim în momentul prezent și, din nefericire, se pricepe foarte bine la asta. Neutralizarea minții este o faptă de iubire față de noi înșine, care ne permite în același timp să ne eliberăm de fricile, de anxietatea și de sentimentele de vinovăție, ceea ce reprezintă un pas foarte important.

Conștientizarea momentului prezent aduce două avantaje suplimentare: conectarea la sentimentele noastre și la persoana care suntem, cu alte cuvinte, la nucleul nostru fundamental, acest centru care este conectat cu Întregul și care face din noi ființe care sunt parte din acest Întreg. Desigur, mintea va încerca în mod repetat să ne deconecteze de emoțiile noastre și să facă din noi ființe limitate și închise în propria temniță interioară, separându-ne de Întreg, dar, reușind să ne păstrăm calmul, ne vom oferi acces la propria bogăție interioară. Este un act de iubire pe care avem posibilitatea să ni-l acordăm.

Iubirea se află în centrul fiecărei ființe umane, de aceea trebuie să fim atenți să nu ne separăm de ea, adică de noi înșine. Este o muncă de fiecare clipă care implică dorința de a trăi iubirea. Ne oferim timpul necesar să facem această muncă? Unii vor răspunde că este o afirmație frumoasă, dar că nu au timp pentru asta, fiindcă lucrează și au obligații care nu le permit să se ocupe de ei.

Pentru a recunoaște însă o tensiune prezentă în corp sau pentru a ne îndrepta atenția spre noi, nu e nevoie nici de timp, nici de foarte multă energie consumată. Dispunem de alegerea de a ne oferi iubirea care ne va conduce spre vindecare și spre un comportament optim, atât fizic, cât și psihic, sau de a nu o face.

Dar, în acest caz, trebuie să ne asumăm consecințele și să nu-l învinuim pe celălalt așa cum ne-am obișnuit până acum, motiv pentru care am și avut atât de multe probleme în cuplu.

Avem așadar posibilitatea de a ne elibera de suferința fizică și psihică, acordându-ne iubirea pe care o merităm. În mod puțin paradoxal, reconectându-ne cu noi înșine, putem începe să rezolvăm problemele de cuplu cu care ne confruntăm. Ce mai așteptăm ca să ne oferim acest minunat cadou care este iubirea?

# Anexă

## Exercițiu practic pentru calmarea minții

Pe parcursul acestei cărți, am vorbit despre modul de calmare a minții prin orientarea atenției asupra corpului fizic și a senzațiilor simțite în corpul fizic. Vă propun să facem împreună următorul exercițiu, pe care îl putem practica regulat, cu scopul de a ne recentra pe momentul prezent și de a fi în legătură cu emoțiile noastre de bucurie, de tristețe și de furie.

Evident, acest exercițiu poate fi scurtat și ne putem concentra asupra unei singure părți a corpului sau a unui singur simț. Să nu ne amăgim crezând că, făcându-l o dată pe zi, vom reuși să ne îmblânzim mintea pentru mai multe ore. Iată motivul pentru care este recomandat să se repete un astfel de exercițiu de câteva ori într-o zi sau să se practice doar pentru o parte a corpului (personal, îmi plac mult urechile fiindcă nimeni nu observă ce facem!) sau un singur simț.

### 1. Conștientizarea corpului nostru fizic

Ne așezăm într-o poziție în care să ne simțim confortabil și putem să închidem ochii sau să-i ținem deschiși. Inspirăm adânc, apoi expirăm la fel.

După ce ne-am îndreptat atenția asupra fiecăreia dintre părțile corpului mai jos menționate, inspirăm și expirăm în ritm propriu.

- Ne îndreptăm atenția asupra degetelor de la picioare; le putem mișca.
- Ne îndreptăm atenția asupra tălpilor picioarelor.
- Ne îndreptăm atenția asupra părții din spate a picioarelor.
- Ne îndreptăm atenția asupra gleznelor; le putem îndoi și reveni la normal.
- Ne îndreptăm atenția asupra gambelor, asupra mușchilor gambelor.
- Ne îndreptăm atenția asupra genunchilor și asupra rotulelor.
- Ne îndreptăm atenția asupra coapselor, mușchilor anteriori, posteriori și laterali ai fiecărei coapse.
- Ne îndreptăm atenția asupra bazinului și ne așezăm astfel încât să fie cât mai confortabil.
- Ne îndreptăm atenția asupra abdomenului inferior și asupra abdomenului în întregime.
- Ne îndreptăm atenția asupra toracelui, asupra pieptului.
- Ne îndreptăm atenția asupra articulației dintre bazin și partea inferioară a coloanei vertebrale.
- Ne îndreptăm atenția asupra părții inferioare a coloanei vertebrale și urcăm, vertebră cu vertebră, articulație cu articulație, până în mijlocul coloanei; apoi, din mijlocul coloanei vertebrale, până la baza cefei.
- Ne îndreptăm acum atenția asupra degetelor; le mișcăm.
- Ne îndreptăm acum atenția asupra dosului fiecărei mâini.
- Ne îndreptăm atenția asupra palmei fiecărei mâini.
- Ne îndreptăm atenția asupra încheieturilor mâinilor.
- Ne îndreptăm atenția asupra antebrațului și asupra mușchilor antebrațului.
- Ne îndreptăm atenția asupra coatelor.

- Ne îndreptăm atenția asupra brațelor și a mușchilor acestora; înainte, înapoi și de fiecare parte a fiecărui braț.
- Ne îndreptăm atenția asupra umerilor și a mușchilor lor.
- Ne îndreptăm atenția asupra mușchilor situați între umeri și baza gâtului.
- Ne îndreptăm atenția asupra gâtului, asupra cefei.
- Ne îndreptăm atenția asupra pielii scalpului și mergem în sus, de la baza cefei până în vârful frunții.
- Ne îndreptăm atenția asupra frunții.
- Ne îndreptăm atenția asupra sprâncenelor, pleoapelor și a ochilor.
- Ne îndreptăm atenția asupra nasului și asupra nărilor.
- Ne îndreptăm atenția asupra urechilor.
- Ne îndreptăm atenția asupra pomeților și a obrajilor.
- Ne îndreptăm atenția asupra gurii, buzelor și a limbii.
- Ne îndreptăm atenția asupra maxilarului și asupra bărbiei.

## 2. Conștientizarea senzațiilor din corp

Să ne concentrăm acum asupra percepțiilor fiecăruia dintre cele cinci simțuri ale noastre. După fiecare conștientizare, inspirăm și expirăm în ritm propriu.

Ne îndreptăm atenția:

- Asupra căldurii dintre haine și piele. Simțim cum pătrunde, cum vibrează și cum se răspândește în întregul corp.
- Asupra sunetelor care ne înconjoară. Simțim cum pătrund, cum ne străbat corpul, cum vibrează, cum se răspândesc în întregul corp.
- Asupra gustului salivei din gura noastră. Simțim cum pătrunde, cum vibrează, cum se răspândește în întregul corp.

- Asupra luminii din spatele pleoapelor noastre închise. Simțim cum pătrunde, cum vibrează, cum se răspândește în întregul corp.
- Asupra mirosurilor prezente în mediul în care ne aflăm. Simțim cum pătrund, cum vibrează, cum se răspândesc în întregul corp.

Acum putem deschide ochii.

# Note și referințe

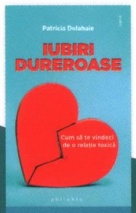
1. Acest concept este abordat pe larg într-una dintre lucrările mele precedente, *Vindecă-te de abandon*, apărută la Editura Philobia, București, 2021.
2. David Chamberlain, *The Mind of Your Newborn Baby*, Berkeley (Californie), North Atlantic Books, 1998.
3. N. Perroud, A. Paoloni-Giacobino, P. Prada, E. Olié, A. Salzmann, R. Nicastro, S. Guillaume, D. Mouthon, C. Stouder, K. Dieben, P. Huguelet, P. Courtet și A. Malafosse, „Increased methylation of glucocorticoid receptor gene (NR3C1) in adults with a history of childhood maltreatment: a link with the severity and type of trauma", Translational Psychiatry (2011) 1: e59; doi: 10.1038/tp.2011.60.
4. Nume comun pentru *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* („Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale") al Asociației Americane de Psihiatrie.
5. Vezi „Anexă – Exercițiu practic pentru calmarea minții"
6. Obișnuiesc să spun că pacienții mei sunt cei care m-au învățat medicina pe care o practic de câteva decenii. Le mulțumesc, de altfel, din adâncul inimii.
7. Fabrice Midal, *Et si de l'amour on ne savait rien?*, Paris, Éditions Albin Michel, 2010, p. 32.

De prea multe ori, îi reproșăm partenerului că se află la originea nefericirii noastre, că din cauza lui nu ne simțim bine sau îl învinovățim pentru eșecul relației. În realitate, fiecare începe o relație de cuplu cu trăiri proprii, cu entuziasm și spontaneitate, aducând însă și experiențe, principii, convingeri și blocaje încă neasimilate. Adesea inconștient, mulți purtăm, încă din fragedă copilărie, un bagaj emoțional, o rană provocată de sentimentul de a nu fi fost iubiți așa cum ne-am fi dorit – o rană de abandon care se va răsfrânge asupra vieții de cuplu și o va complica.

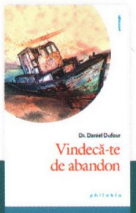
Specializat în problemele declanșate de abandon, dr. Daniel Dufour ne arată că avem posibilitatea și capacitatea de a construi o relație sănătoasă, cu condiția de a ne oferi iubirea pe care o merităm și de care suntem demni.

Dacă o persoană dornică să-și împartă viața cu o alta nu se iubește pe sine, îi va fi foarte greu – sau chiar imposibil – să iubească pe altcineva. Atâta vreme cât tendința contrariilor este aceea de a se atrage, speranța de a vedea doi oameni diferiți mergând împreună prin viață încă există.


*Editura Philobia vă mai recomandă*




**IUBIRI DUREROASE**
*Patricia Delahaie*




**VINDECĂ-TE DE ABANDON**
*Dr. Daniel Dufour*

**RANA DE ABANDON**
*Jean-Charles Bouchoux*



ISBN 978-606-9707-46-3

www.philobia.com